موسوعة

الأم والطفل

عصمت عبدالنبى

الحرية
للنشـــر والتوزيـــع

موسوعة
الأم والطفل

موسوعة الأم والطفل

المؤلفة:

عصمت عبد النبى

الناشـــر

الحرية للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة

تليفون: 01223877921 ـ 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الايداع: 2013/14666

الترقيم الدولى: 978-977-5832-74-0



الأسرة هى الخلية الأولى، وهى نواة المجتمع فمنها يتكون المجتمع، ومن المجتمع تتكون الأمة، والزواج هو الأساس الذى تُبنى عليه الأسرة فى الإسلام لذلك كان اختيار الزوجة واختيار الزوج من الأمور المهمة جداً قبل الإقدام على تكوين الأسرة وخاصة الزوجة التى ستصبح أماً وسيكون عليها من الواجبات ما لا تكون أهلاً له إلا من أوتيت نصيباً من العلم والحلم والعقل والأخلاق لأنها ستورث كل ذلك للولد كما قدمنا.

من هنا كانت مرحلة التغيير الاجتماعى لا بد أن تبدأ من النواة الأولى لإصلاح كل العناصر الوافدة (المواليد) إلى هذا المجتمع ، وبهذا نمدُّ المجتمع بعناصر صالحة تكون عاملاً أساسياً فى إحداث التغيير الاجتماعى قال سبحانه وتعالى: ﴿إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾.

وتغيير ما بالنفس هو نقطة البداية للنهوض بالمجتمع من واقعه المتردّى. ولا شك أن هذا التغيير إذا تمّ على صعيد الوالدين سينتقل الصلاح ، وهو النتيجة التى آل إليها الوالدان إلى الولد الوافد إلى المجتمع.

●●

الأنوثة والحمل والأمومة ثلاث مراحل أساسية فى تاريخ المرأة، يقابلها فى تاريخ الرجل: الذكورة والإنجاب والأبوة ، فكلا الجنسين يمر بتلك المراحل، فالمرأة تكون جنيناً ثم أنثى ثم أماً، ومن ثم تتصف حياة كلٍّ بالتجدد المستمر والحيوية مما يبعث على مزيد من العطاء ؛ لأن الانسان فى كل طور من تلك الأطوار يتحمل قدراً أكبر من المسئوليات.

فسبحان من جعل هذه الأطوار والتبدلات . وهى نوع من الأطوار الكثيرة التى تكتظ بها الحياة . سبيلاً للحفاظ على الحياة الإنسانية بل الحياة مطلقاً، ولذلك نجد الإسلام

حرص حرصاً كبيراً على استمرارية الحياة وسنَّ من القوانين والتشريعات ما يحفظ تلك الحياة على وجهها الأمثل.

ولأن الأم منبع الأخلاق والأنماط السلوكية للطفل وهى المعلم الأول فى حياته ، نركز على بيان «أهمية الأمومة» دينياً من حيث غرس مبادئ العقيدة فى قلب الطفل ، واجتماعياً من حيث إنها تسهم بدور فعّال فى تكوين شخصية الطفل ، ونفسياً من حيث إن الأم تحقق التوازن النفسى والصحة النفسية لدى الطفل ، وخلقياً من حيث إن الطفل يستلهم الأخلاق من والديه. فإذا تحقق كل ذلك على مستوى الفرد ، انتقلنا لبيان مسؤولية الأم فى إطار الجماعة ؛ فإن الأم تسهم بنصيب وافر فى إيجاد الترابط الأسرى، وفى عملية الإصلاح الأخلاقى، والتغيير الاجتماعى.

فالطفل يرى - فى مراحله الأولى على الأقل - فى والديه القدوة والأسوة، فينطلق إلى محاكاتهما، وتقليدهما فى الألفاظ والحركات والسلوك، بل إن اللغة التى يتعلمها الطفل إنما يتلقاها عن والديه، ثم عمن يحيطون به، فمن هنا كانت مسؤولية الوالدين - والأم خصوصاً - عظيمة فى تنشئة الطفل تنشئة صحيحة تتفق مع المنهج الإسلامى الحكيم.

وهناك أولويات ينبغى غرسُها فى الطفل، وأول تلك الأولويات العقيدة الإسلامية متمثلةً فى أركان الإيمان ثم أركان الإسلام، فـ «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته». كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم. (رواه البخارى ومسلم).

ولقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن الطفل الملتصق بأمه يكون نموه الجسمى والعقلى والنفسى أسرع من غيره الذى لايجد هذه الظروف.. وبالتالى فإنه يكون بعيدا عن الأمراض بأنواعها. كما قد أجريت دراسة نفسية فى دور الحضانة بألمانيا الغربية وتبين أن ثلثى أطفال الحضانة مصابون بأمراض واضطرابات نفسية، سببها عدم وجودهم مع أمهاتهم اللاتى قد انشغلن فى وظائفهن خارج البيت.

وتذكر الدراسة أن أكثر إصابة هؤلاء الأطفال بالأمراض النفسية تبدو فى صورة عدم تركيز، وشرود دائم، وعصبية زائدة، وفشل فى تكوين صداقات، فضلا عن ظهور متاعب فى النطق، ومص الأصابع، وقضم الأظافر، وربما التبول اللاإرادى.

■■■

الحمل
بدايته ومراحله

هـل أنـا حـامل



تأخر نزول الحيض عن موعده بأسبوعين عادة ما يعتبر التنبيه الأول للحمل بالنسبة لسيدة تمارس الجماع وتحيض بانتظام. حدوث الحمل يعنى أنه قد مر عليها ٦ أسابيع منذ اليوم الأول من بداية الحمل، حيث الغثيان والقىء المصاحبين لبداية الحمل (فى الصباح أو عند المشى أو عند النهوض من الفراش)، وكذلك الإحساس بوخز خفيف وحكة فى جلد الثدى خاصة حول الحلمة بسبب زيادة كمية الدم فى جلد الثدى.

كثرة التبول

العلامات والأعراض السابقة مجرد إشارات قد تصدق وقد تكذب، ومع أنه من المهم التنبه إليها لكن لا يصح الاعتماد عليها اعتمادا جازمًا إذ من الممكن أن تحس المرأة بجميع علامات وأعراض الحمل ومع ذلك لا تكون حاملا فأى من هذه الأعراض لا يمكن اعتباره دليلا مؤكدا لحدوث الحمل، فإذا أثبتت الفحوص والاختبارات التى تعقب ذلك عدم وجود حمل فإن على المرأة أن تعتبر أن حملها هذا قد تكون له جذور نفسية كان تكون تواقة إلى الحمل أو شديدة الخوف منه.

الدليل الأكيد على الحمل هو سماع ضربات قلب الجنين فى رحم أمه والتى تأخذ فى الخفقان خلال ٧ إلى ٨ أسابيع على الأغلب من بدء الحمل، إذ قد تظهر لدى إحدى النساء كل علامات الحمل، ولكنها مع ذلك لا تكون حاملا فعلا، أو قد تظهر عليها علامات قليلة ولكن حملها مع ذلك يكون مؤكدا. الحكم فى ذلك للطبيب المختص. الاختبارات الطبية مهما تكن دقيقة لا تستطيع الجزم بحدوث الحمل، إذ أن دقتها تتفاوت بين امرأة وأخرى.

ما هى اختبارات الحمل؟ وعلى ماذا تعتمد؟

عندما تنغرس البويضة الملقحة فى الرحم يتكون هرمون يساعد على نمو الجنين وانغراسه، ويخرج هذا الهرمون من الجسم عن طريق البول ويمكن اكتشافه إذا وجد فى البول بتركيز كاف بواسطة المواد الكيماوية المستخدمة فى اختبارات الحمل.

تعتمد صحة اختبار الحمل الذى يجرى على البول على نوع الاختبار المستخدم وتركيز الهرمونات فى البول. فبعض الاختبارات التى تجريها السيدات بأنفسهن فى المنزل اقل حساسية من تلك التى تجرى بالمستشفيات. أما تركيز الهرمون فى البول فيعتمد على مرحلة الحمل التى يجرى فيها الاختبار. فالسبب الشائع لفشل بعض اختبارات الحمل المنزلية هو إجراؤه فى مرحلة مبكرة جدا من الحمل بحيث لا يحتوى البول على كمية كافية من الهرمون. ويوجد لدى الأطباء والمختبرات اختبار للبول يمكنه اكتشاف أية نسبة من الهرمون ويساعد هذا الاختبار فى تشخيص الحمل مبكرا جدا وقبل ملاحظة أى أعراض عن الحيض المنقطع. كما يوجد اختبار آخر للدم لمعرفة حدوث الحمل. وبهذا يوجد ٣ أنواع من اختبارات الحمل كالتالى:

اختبار الحمل المنزلى

هذا الاختبار المنزلى يستطيع تشخيص حالة الحمل عن طريق اكتشاف الهرمون فى البول. وبعض هذه الاختبارات المنزلية يستطيع أن ينبئ المرأة بحملها فى وقت مبكر قد يكون منذ اليوم الأول لغياب حيضها (حوالى ١٤ يوما بعد الحمل) بل قد يتم الكشف عنه خلال دقائق من فحص عينة البول منزليا وفى أى وقت من أوقات النهار.

اختبار الحمل البولى فى المختبر

يتم إجراء هذا الاختبار فى المختبر أو العيادة. وهو قادر على اكتشاف الهرمون فى البول بدقة قد تصل إلى ١٠٠٪ وبإمكانه اكتشاف أية نسبة من الهرمون وفى وقت مبكر من الحمل قد يبلغ ٧ إلى ١٠ أيام بعد حدوث الحمل. تحليل البول هو عادة ارخص كلفة من تحاليل الدم ولكن اختبارات الدم تعطى من النتائج اكثر مما تعطيه اختبارات البول.

اختبارات الدم المخبرية

اختبارات الدم لمعرفة حدوث الحمل تستطيع أن تكتشف الهرمون بدقة تبلغ ١٠٠٪ وفى وقت مبكر يمكن أن يصل إلى ٧ أيام بعد الحمل وكذلك يساعد هذا الاختبار على أن يحدد موعد الحمل عن طريق قياس مقدار الهرمون

مهما تكن نتائج التحاليل المخبرية فإن التشخيص الأدق يقتضى أن يتبعه فحص طبى أيضا لأن الوصول إلى نتائج سلبية خاطئة ليس مستبعدا أحيانا بالذات فى بدايات الحمل. لذلك يجب تكرار الاختبار والفحص الطبى بعد ذلك بأسبوع تقريبا. إذا ما تكررت نتائج الحمل السلبية مع استمرار انقطاع الحيض فإنه يجب على المرأة أن تعرض الأمر على الطبيب وذلك لاستبعاد حدوث حمل خارج الرحم.

متى يحدث الحمل؟

أقصى فترة تظل فيها البويضة حية لا تزيد على ٣٦ ساعة، لذلك يمكن أن يحدث الإخصاب خلال يوم أو اثنين فقط من كل دورة طمثية، وبالذات فى اليوم ١٤ من الدورة إذا كانت منتظمة ومقدارها ٢٨ يوما. أما إذا كانت الدورة غير منتظمة فيجب استشارة طبيب لحساب الأيام التى يحتمل حدوث الإخصاب فيها.

فى أى يوم يتم إنتاج البويضة؟

إذا كانت الدورة الطمثية منتظمة وكان طولها ٢٨ يوما فسيتم التبويض فى منتصف الدورة، أى قبل الحيض بـ ١٤ يوما وبعد أول يوم من الحيض السابق بـ ١٤ يوما. فى حين لو امتدت دورة الحيض المنتظمة عند امرأة إلى ٣٥ يوما مثلا فستظل الفترة الزمنية بين التبويض والحيض التالى ثابتة ومقدارها ١٤ يوما وسيتم التبويض بعد ٢١ يوما من الحيض السابق. أما المرأة التى تعانى من دورات طمثية غير منتظمة لن تتمكن من معرفة موعد الحيض القادم ولا موعد التبويض بدقة.

لماذا يتم تلقيح البويضة بحيوان منوى واحد فقط؟

بعد أن يخترق الحيوان المنوى الطبقة الخارجية للبويضة يتغير الجهد الكهربائى (الشحنة الكهربائية) على سطح البويضة فى ثوان معدودات ثم يتبع ذلك تغير فى

الإنزيمات التى تحمى جدار الخلية وتصبح الطبقات الخارجية للبويضة غير قابلة للاختراق من قبل أى حيوانات منوية أخرى.

ولد أم بنت؟

يتحدد نوع الجنين لحظة الإخصاب، فحوالى نصف الحيوانات المنوية التى ينتجها الرجل تحمل كروموزوم ذكرى، والنصف الآخر يحمل كروموزوم أنثوى. واختراق البويضة بواسطة حيوان منوى ذكرى أو أنثوى يعتمد على القدر. ولا توجد وسيلة أكيدة تضمن أن يكون المولود ذكرا أو أنثى.

هل يوجد فحوص أخرى لتشخيص الحمل؟

نعم. بالإمكان استخدام الأمواج فوق الصوتية ultrasound لاكتشاف الحمل المبكر ولتتبع نمو الجنين، حيث يتم الاستفادة من خاصية انعكاس الأمواج فوق الصوتية على الكتل الصلبة فى الجسم لتقدير مواصفات تلك الكتل مثل الجنين وتشكيل صورة يمكن مشاهدتها على شاشة أو طباعتها. ويتم بواسطتها كشف كافة التفاصيل المتعلقة بالجنين من رأس وأطراف، كما أنه بالإمكان اعتبارا من الشهر الخامس للحمل تحديد جنس الجنين.

متى سيكون موعد الولادة؟

تختلف مدة الحمل بين ٢٧٠-٢٩٠ يوما وفى المتوسط يمتد الحمل ٢٨٠ يوما أو ٤٠ أسبوعا منذ أول يوم من آخر حيض. يتم حساب مدة الحمل بإضافة ٢٨٠ يوما من هذا التاريخ أو بإضافة سنة و٧ أيام ثم طرح ثلاثة اشهر.

مثال: إذا كان تاريخ آخر حيض هو ١٨-٨-١٩٩٩ فسيكون التاريخ المتوقع للولادة هو ٢٠٠٠/٥/٢٥. وبالإمكان استخدام جدول مطبوع ومتوفر لدى الأطباء لاستنتاج تاريخ الولادة المتوقع.. وبالإمكان أيضا الاستعانة بجهاز الموجات فوق الصوتية لقياس حجم الجنين لمعرفة نموه وعمرة وبالتالى الموعد المتوقع للولادة. هذه الوسيلة افضل كثيرا من الطريقة الحسابية المعتمدة على التواريخ بالنسبة للمرأة التى تعانى من دورات طمثية غير منتظمة.

يجب أن لا ننسى بأن هذا التاريخ يعتمد على متوسط مدة حمل تمتد ٢٨٠ يوما وأن مدة الحمل تختلف عن المتوسط زيادة ونقصانا ويجب التأكيد على انه من الشائع جدا أن تتم الولادات خلال أسبوعين قبل أو بعد ذلك الموعد المنتظر.

متى يجب زيارة الطبيب؟

يفضل زيارة الطبيب بمجرد الظن انك حامل ولا داعى لانتظار تغيب الحيض لعدة مرات، أو بعد إجراء اختبار الحمل المنزلى وبغض النظر عن نتيجة الاختبار طالما تغيب الحيض عن موعده وبدأت بالظن أنك حامل.

الزيارة الأولى للطبيب

أول زيارة لطبيب النساء والولادة أطول وأشمل مما يعقبها من الزيارات الأخرى ولكنها زيارة أساسية لرعايتك الصحية أنت والجنين وسيحدث الآتى:

الاستفسار عن أول يوم من آخر حيض وذلك لحساب مدة الحمل الحالى

التأكد من أنك حامل عن طريق إجراء اختبار للحمل أو بواسطة استخدام جهاز الموجات فوق الصوتية. إجراء أى منهما يعتمد على مدة الحمل (الأسابيع الأولى أو بعد الأسبوع الثامن من الحمل) وتوفر جهاز الموجات. قد يرغب طبيبك فى تقييم حجم الرحم بإجراء فحص داخلى للحوض عن طريق المهبل، لا يتم إجراء الفحص المهبلى فى كل زيارة طبية أثناء متابعة الحمل ولكنه قد يتكرر فى نهاية الحمل. التصوير بالموجات فوق الصوتية فى المرحلة المبكرة من الحمل يفيد فى تحديد حجم الجنين بدقة والتأكد من التاريخ المنتظر لميلاد الطفل

سيقوم الطبيب بسؤالك أسئلة كثيرة حول ماضيك الطبى وماضى عائلتك مثل الإصابة بأى أمراض أو إجراء أية عمليات قد يكون لها ارتباط وثيق بالحمل الحالى وإذا كنت قد سبق لك الإنجاب فستتم مناقشة ذلك بالتفصيل لما يمكن أن يكون له من تأثير على الحمل الحاضر.

عادة يقوم الطبيب بفحصك فحصا طبيا شاملا فى هذه الزيارة الأولى فيفحص القلب والصدر والعمود الفقرى والبطن والساقين ويتم قياس ضغط الدم للتأكد من

عدم وجود أى مشاكل صحية، ويتم وزنك لمعرفة ومتابعة مقدار الزيادة فى الوزن فى الزيارات التالية مع تقدم الحمل.

مناقشة الترتيبات الخاصة بالرعاية الصحية فى الشهور القليلة القادمة من الحمل وتلك الخاصة بالولادة.

سوف يطلب منك إجراء تحليل للدم لمعرفة فصيلة الدم.

مستوى الهيموجلوبين

مناعة الأم (وجود الأجسام المضادة) ضد بعض الأمراض أو للتأكد من عدم وجود بعض الأمراض مثل:

الحصبة الألمانية rubella، التى يمكن أن تسبب آفات ولادية خطيرة فى الجنين إذا أصيبت بها الحامل أثناء الحمل.

الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) الذى يمكن أن ينتقل إلى الجنين فيصبح حاملا أو مصابا بالمرض.

الزهرى

توكسوبلازموزيس toxoplasmosis، التى يمكن أن تسبب آفات ولادية خطيرة فى الجنين إذا أصيبت بها الحامل أثناء الحمل أو تسبب موت الجنين أو الإجهاض.

كما سيطلب منك أيضا تحليل البول للتأكد من خلوه من الزلال والسكر. خلو البول من الزلال مؤشر على سلامة الكلى وظهوره فى البول أثناء الحمل إنذار لبداية التسمم الحملى. من الأفضل أن تحتفظى بنسخة من تقرير نتائج الفحوص فى حالة إذا حدث لك أى طارئ واضطررت الذهاب إلى أى طبيب غير طبيبك.

الغثيان والقىء المصاحبين للحمل

لا يصيب الغثيان والقىء أثناء الحمل الأم بالعلة وتعكر المزاج كما يحدث مثلا فى حالات دوار البحر . فالذى ينتاب السيدة الحامل هو شعور بالغثيان قد يستمر فقط

لثوان معدودة وقد تعانى بعض القىء ولكنها بعد ذلك مباشرة تصبح على ما يرام، فإذا كان الغثيان والقىء يحدثان فى الصباح الباكر فلا تتركى فراشك إلا بعد أن تتناولى قليلا من الطعام مثل فنجان من الشاى وقطعة من البسكويت.

وإذا حدث الشعور بالغثيان متأخرا خلال اليوم فعليك أن تأكلى شيئا بسيطا على الفور مثل نصف شريحة من الخبز مع قليل من الزبد أو قطعة تفاح أو قطعتى بسكويت.. كما يجب أن تجلسى فورا أو أن ترقدى إذا أمكن فهذا يساعد فى كثير من الأحوال على زوال الغثيان وعلى العموم ستشعرين بتحسن ملحوظ لو تناولت عدة وجبات صغيرة متكررة ولم تلتزمى بالوجبتين أو الثلاث الكبيرة التقليدية دون أن تتناولى شيئا بينها.

أدوية للقضاء على الغثيان

هناك أنواع معينة من الأدوية المضادة للغثيان يمكن أن تستخدمها السيدات اللاتى يعانين غثيانا وقيئا شديدين فى المرحلة المبكرة من الحمل. ويختلف سبب الغثيان والقىء المصاحبين للحمل عن سبب غثيان دوار البحر أو القىء الناتج عن أمراض المعدة ومن ثم تختلف الأدوية التى يصفها الطبيب لهذه الأعراض، فلا تحاولى استخدام أية أدوية وصفت لك من قبل لأسباب أخرى من القىء ولكن اذهبى لاستشارة الطبيب الذى سيصف لك العقاقير الآمنة بالنسبة لهذه المرحلة من الحمل. وقد تولد قلق عميق إزاء تناول أية أدوية أثناء الحمل المبكر خوفا من احتمال تأثيرها الضار على الجنين وإصابته بالتشوهات. ولكن هناك بعض أنواع من الأدوية استخدمتها ملايين من النساء ولم تؤد إلى حدوث أية شذوذات وهى أدوية آمنة تماما ويمكنك اللجوء إليها إذا كنت تعانين غثيانا وقيئا شديدين.

الوحم أثناء الحمل المبكر

يمكن حدوث تغيرات انفعالية واضحة تماما فى مرحلة الحمل المبكر، وهو أمر طبيعى، ويبدو أن بعض السيدات يلاحظن أن إحساسا غريبا ينتابهن فى بداية الحمل

ويجدن أنفسهن غير قادرات على التركيز ويشعرن بالدوار والإغماء. كما تصاب بعض السيدات بنوبات من الصداع وتعانى أخريات الاكتئاب والحزن وحدة الطبع فى حين تبتهج سيدات أخريات ويشعرن بالرضا والانشراح لأن أملهن فى الحمل قد تحقق.

وتشعر بعض السيدات باشمئزاز ونفور شديدين تجاه بعض أنواع من الطعام واشتهاء لأنواع أخرى قد تبدو غريبة ومن الصعب الحصول عليها مثل الفراولة فى غير موسمها (وجود الثلاجات وغرف التجميد قد ساعد على حل المشاكل الآن). كما تعانى بعض السيدات اشتهاء غريبا جدا لتناول كميات كبيرة من مواد غذائية مالئة مثل الخبز ليتغلبن بذلك على إحساسهن بان معدتهن خاوية. ولكن يجب السيطرة على هذا الموقف وإلا أدى إلى زيادة مفرطة فى الوزن والأغرب من ذلك أن عددا قليلا من النساء يتوحمن على أكل غير طبيعى لمواد غير غذائية فيشتهين تناول الطباشير أو الفحم مثلا وفى بعض الأحيان يقمن بمضغ هذه المواد ولكن لحسن الحظ إن هذه المواد لا تسبب أية أضرار خطيرة لأن الجسم لا يمتصها. ولكنها قد تتلف الأسنان وقد تعوض امتصاص المواد الغذائية الضرورية مثل الحديد إذا تناولتها السيدة بكميات كبيرة.

وتجد نساء أخريات بعض أشياء كن يحببنها كريهة وعديمة الطعم فمثلا تلاحظ بعض السيدات المدخنات للسجائر أن رائحة التبغ أصبحت كريهة فيقلعن عن التدخين وهذا شىء مقبول لأن التدخين يمكن أن يسبب أضرارا للجنين. كما أن بعض السيدات اللاتى كن يستمتعن عادة بتناول المشروبات الروحية يجدن ذلك أمرا كريها فى بداية الحمل.

الإمساك أثناء الحمل

تعتمد حركة الأمعاء على تناول الغذاء الصحى السليم وأحيانا تهمل السيدة الحامل الاهتمام بهذه النقطة، اكثرى من تناول الأطعمة التى توفر كميات كبيرة من الألياف والمواد السلولوزية التى تساعد على حركة الأمعاء مثل الخضراوات والفواكه اللبية والسلطة، أيضا تأكدى من شرب كثير من الماء لأنه كثيرا ما يقل شرب الماء أثناء الحمل وهذا يجعل البراز جافا وصعب الإخراج وإذا كنت اعتدت استخدام أحد الملينات قبل

الحمل، فيمكنك الاستمرار فى تناوله أثناء الحمل ولكن عليك استشارة الطبيب قبل أن تبدئى استخدام نوع جديد وأقوى من الملينات.

ما هى الأدوية التى يمكن أن تؤثر على الجنين؟

يلقى اللوم خطأ على كثير من الأدوية فى أنها تسبب التشوهات وهذا أمر يصعب التأكد منه لأن ملايين النساء اللاتى يستخدمن كثيرا من الأدوية الضرورية انجبن الملايين من المواليد الطبيعيين الأصحاء وتذكرنا كارثة عقار الثاليدوميد التى حدثت فى بداية الستينات بالتأثيرات الضارة المحتملة الكامنة فى الأدوية وكلما ظهر تقرير جديد فى الصحف أو على شاشات التلفزيون اجتاحت المجتمع موجة من الانزعاج والقلق.

والغالبية العظمى من الأدوية التى يصفها الأطباء مأمونة تماما ولكن القلق يساور الكثير من الأمهات عندما يضطررن لتناول أى دواء أثناء فترة الحمل وقد تم إدانة بعض المضادات الحيوية وبعض هرمونات الستروید فى إحداث الشذوذات وقد يصحب استخدام العقاقير المضادة للسرطان حدوث بعض المشاكل ولكن القلق الأعظم سببه عقار الثاليدوميد ومن بين آلاف الأدوية التى يستخدمها المجتمع كل يوم فى الوقت الحاضر توجد قائمة قصيرة من الأدوية تقدر بحوالى أربعة وعشرين عقارا يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الجنين.

عموما لا ينبغى لأية سيدة أن تأخذ أى دواء أثناء المرحلة المبكرة من الحمل إلا بعد استشارة الطبيب أولا والأطباء على دراية كافية بالأدوية القليلة التى يمكن أن تسبب التشوهات من بين الغالبية العظمى من الأدوية النى يمكن استخدامها بأمان ولن يسمحوا بها للسيدات فى المرحلة المبكرة من الحمل كما ينبغى أن لا تستخدم المرأة الحامل أية أدوية وصفت لأفراد آخرين من أسرتها أو وصفت لها فى أوقات أخرى قبل الحمل لان هذا الأمر غاية فى الخطورة وعليها أن تستشير الطبيب دائما.

الخطوط والتشققات فى البطن

هذه الخطوط والتشققات ناتجة عن تمدد الجلد أثناء الحمل وهى تبدأ فى منتصف الحمل وتزداد فى الشهرين الأخيرين. وسبب تزايدها أسفل البطن مقارنة بالمناطق

الأخرى هو أن هذه المنطقة أكثر تعرضا للتمدد أثناء الحمل وهى غالبا ما تصيب نسبة كبيرة من الحوامل قد تصل إلى ٩٠٪ منهن ولكن درجة الإصابة بها تختلف من سيدة إلى أخرى فهناك من تزداد لديها هذه التشققات بطريقة سريعة جدا وكثيرة ومنهن من لا تتعدى إصابتها عدة خطوط، ويعود ذلك إلى نوعية جلد الحامل وقد تلعب الوراثة دورا فى ذلك. وهى عادة لا تختفى بعد الولادة مباشرة أو مائة بالمائة ولكنها قد تزول كثيرا عما كانت عليه من قبل وفى غالب الأحيان تبقى آثارها مدة من الزمن ولذلك عليك:

العناية بغذائك جيدا، وعليك الاهتمام بالبروتينات كثيرا واحرصى على تناولها فهى تساعد على المحافظة على الجلد بشكل جيد وبصحة جيدة.

احرصى على تناول الأطعمة التى تحتوى على الفيتامينات خاصة فيتامين سى وفيتامين د.

حاولى المداومة على دهن الجلد بالكريمات أو الزيوت المغذية كزيت الزيتون أو زيت جوز الهند وغيرهما فالدهن والتدليك سوف يساعدان على ترطيب الجلد والحد من تشققه.

ولا تنسى القيام والمداومة على التمرينات الرياضية الخاصة بالحمل فهى تؤثر على صحة جسمك وحيويته بشكل عام.

■ ■ ■

1 أنت.. وجنينك
الغــــذاء

إن الغذاء الكامل والمتوازن هو ضرورة ماسة لصحتك وصحة جنينك أثناء الحمل لأن الطعام الذى تتناولينه يجب أن يحتوى على البروتينات والأغذية الأساسية الأخرى التى تساعد على تكوين جنينك تكوينا متكاملا دون أن يسبب ذلك أذى لصحتك. فطعامك يجب أن يكون غنيا بالبروتينات كاللحم والسمك والدجاج والجبنة والبيض والحليب. الحليب هو أيضا مصدر أساسى لعنصر الكالسيوم الضرورى لنمو العضلات والأسنان. تعتبر المأكولات التالية قاعدة أساسية لغذاء يومى متوازن أثناء الحمل:

اللحم

قطعة تزن حوالى ٢٠٠ جرام من اللحم أو السمك أو الدجاج. يجب أن تكون اللحمة مشوية أو محمرة أو مطبوخة أو مسلوقة. تجنبى القلى.

الخضار

ثلاثة أو أربعة أطباق من الخضار المطبوخة أو النيئة ويجب أن تكون إحداها من الخضار الطازجة المورقة الخضراء.

الفاكهة

ثلاثة أو أربعة أطباق ويجب أن تكون إحداها من الحمضيات أو عصيرها.

البيض

بيضة واحدة والمستحسن أن تكون مسلوقة هشة (لينة) أو مفقوسة فى الماء المغلى.

جبنة

قطعة واحدة تزن حوالى ٥٠ جرامًا والأفضل أن تكون بيضاء.

حليب

ليتر واحد من الحليب والأفضل أن يكون مقشودا خاليا من الدسم.

حبوب

نصف فنجان من الحبوب المجروشة (غير المقشورة).

خبز

قطعتان أو ثلاث من خبز القمح الصافى أو الخبز الأسمر.

زبدة

ملعقتان صغيرتان من الزبدة النباتية أو البقرية.

سوائل

ثمانية أكواب من السوائل على أقل تقدير بما فيها الحليب وعصير الفاكهة والماء. وإذا كان غذاؤك الحالى متوازنا، فإنك لا تحتاجين كثيرا إلى تغيير عاداتك بتناول أنواع الطعام وكيفية تناولها. وإضافة إلى ذلك قد يصف لك طبيبك بعض الفيتامينات والمعادن المقوية للتحقق من أنك تنالين الأغذية الأساسية الكافية. أما زيادة وزنك فيجب أن لا تحدد بطريقة عفوية، فلا تقلقى لزيادة وزنك ولا تحاولى تخفيفه أثناء حملك فطبيبك هو الذى يرشدك إلى الحد الأعلى والأدنى لوزنك الذى يتناسب وحالتك.

تغييرات جسدية

إن أهم ما يخل براحتك عموما وأنت حامل هو الشعور بغثيان النفس عندما تنهضين صباحا. فإذا كنت تشعرين هكذا فمن الأنسب أن تتناولى فطورا من الأطعمة الخفيفة الناشفة كالخبز المحمص، وتخلدى بعد ذلك للراحة التامة إلى أن يزول هذا الشعور المزعج. وعادة يزول هذا الشعور بنهاية الشهر الثالث من أشهر الحمل.

وأثناء الشهر الرابع على حملك يبتدأ ثدياك بإفراز سائل صاف لا لون له أو بلون أصفر مائل إلى الاخضرار يدعى (كولوستروم) أو لباء. هذا السائل هو عادى ويمكن تنظيفه بقطعة من القطن المبلل بالماء الساخن.

إن الحرقة العرضية التى تحدث من وقت إلى آخر والتورم فى القدمين والدوالى وتضخم البواسير والألم والتشنج فى البطن أو الطهر أو الرجلين هى بعض ما يخل براحة الحامل أيضا. وسيرشدك طبيبك إلى كيفية تخفيف هذه الانزعاجات التى تشعرين بها. أما القضايا الضرورية المهمة والملحة التى يجب عرضها فورا على الطبيب فهى: النزيف الدموى الذى يفرزه المهبل.

الألم الحاد فى الرأس أو الألم المتواصل. الغثيان الشديد أو التقيؤ المتواصل. التورم غير العادى فى القدمين أو اليدين أو الوجه.

التدفق أو التسرب السائلى من المهبل. غشاوة أو اضطراب البصر.

العدوى أو الحرارة أو القشعريرة. الشعور بالإغماء.

إفراز مادة مهيجة من المهبل صفراء أو بيضاء اللون. وتصاب بعض الحوامل بنزيف دموى بسيط أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ولكن تكرار حدوث هذا النزيف غير مألوف فى الأشهر التالية. أشياء عديدة قد تسبب هذا النزيف أو التلطيخ أثناء الحمل وبعض هذه الحالات تكون خالية من الضرر تماما. عند حدوث نزيف دموى غزير أو بسيط يتوجب عليك مراجعة طبيبك الذى قد يشير عليك بالاحتفاظ بعينة من الدم لفحصه.

شعور الحامل

قد يسبب الحمل تغييرات عاطفية وجسدية، إذ قد تشعرين بالقلق فى بعض الأحيان، وهذا أمر اعتيادى. من المستحسن فى مثل هذه الحالة سرد الاضطرابات على أحد الأشخاص الذين يمكنك الاعتماد عليهم، كزوجك مثلا أو أحد الأصدقاء المقربين أو طبيبك، فإذا أفصحت عن مشاعرك هذه ستجدين بأنها فى الواقع غير مقلقة.

التمارين الرياضية

مقدار معتدل من التمارين الرياضية الممتعة مفيد لك، ويتوقف معدل مزاولة هذه التمارين على ما تعودت عليه. إن الرياضة الصحية تقوى عضلاتك وتساعد على تنظيم الدورة الدموية والهضم. كما أن المشى خاصة هو من التمارين المفيدة جدا على أن لا يكون متعبا. يمكن للحوامل عموما الاستمرار بنشاطاتهن العادية إلى أن يحين موعد الولادة. وتمثل الرياضة للحامل خاصة المشى المعتدل يوميا فى الهواء الطلق والتمارين الرياضية الخفيفة أهمية كبيرة، حيث تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالجسم وزيادة مرونة العضلات والمفاصل لسهولة الولادة

وننصح الحامل بعدم الوقوف لفترات طويلة لتجنب ظهور الدوالى فى الأرجل مع أهمية المحافظة على استقامة الظهر عند الجلوس أو الوقوف للإقلال من آلام الظهر وخصوصا فى الأشهر الأخيرة من الحمل، ومن المستحسن تجنب الإرهاق البدنى والنفسى قدر الإمكان .

اللباس

أهم ما تنشدين من الألبسة التى ترتدينها أثناء الحمل هى الراحة. يمكن لهذه الألبسة أن تكون فضفاضة وبالوقت نفسه أنيقة وجذابة. وغالبا لا تحتاجين إلى لباس أمومة قبل شهر الحمل الرابع أو الخامس. ويجب أن لا تستخدمى المشدات أو أى نوع من الثياب الضيقة التى تعيق الدورة الدموية.

العناية بالأسنان

من المهم أن تحافظى على أسنانك وتحفظيها بصحة جيدة أثناء الحمل لأن العدوى والالتهابات قد تنشأ بسبب الأسنان الهزيلة. نظفى أسنانك باعتناء واطراد واجتنبى تناول الحلويات، ومن المستحسن زيارة طبيب الأسنان وتأكدى من أنه يعلم بأنك حامل.

الإخراج

إن الغذاء الملائم والقدر الكافى من السوائل مع اتباع سلوك الأكل المنظم يساعد على التبرز. أما إذا أصبتِ بإمساك أو بإسهال فراجعى طبيبك. لا تتناولى ملينات أو أى

عقاقير ولا تستعملى حقنة دون استشارة طبيبك. وقد تتكرر حاجتك إلى التبول خلال الأشهر الأولى من الحمل وربما طوال فترة الحمل وذلك بسبب الضغط الذى يحصل على المثانة. والتكرار المتجاوز الحد فى التبول والحاجة الملحة إليه (الاضطرار) أو الشعور بألم (حرقه) أثناء التبول، كل هذه يجب أن يبلغ به الطبيب.

الاستحمام

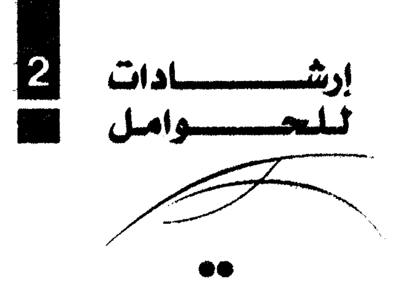
يسمح للحامل عادة أن تستحم أثناء الأشهر الأولى من الحمل. أما فيما بعد فيجب أن تستحم بتدليك جسمها بالاسفنجة مع الرشاش (الدوش) الخفيف فقط. ويعلمك الطبيب متى يكون الاستحمام فى الحوض (المغطس) غير ملائم.

الوظيفة أو العمل

إن كنت تعملين خارج منزلك، فإن مقدار العمل المسموح به يرجع إلى نوعية عملك وكيفية شعورك. إن العديد من النساء يستمرن فى العمل حتى موعد الولادة. سينصحك الطبيب متى يجب أن تتوقفى عن العمل ومتى يمكن لك العودة إليه إذا كنت ترغبين بذلك.

■■■

2 إرشادات للحوامل



كيف تنظمين حياتك خلال فترة الحمل؟

الراحة:

من الضرورى أن تتفهم الحامل أن عدد الساعات المثالية لراحتها ٨ ساعات من النوم المتواصل، ولا تنسى أن النوم والاسترخاء والراحة فى فترة الظهيرة هى فى نفس أهمية النوم فى الليل . على كل حامل أن تتجنب القرفصة، والضغط على البطن لأنه يؤدى إلى أوجاع بالبطن والظهر . تجنب الأوضاع غير الصحيحة للوقوف أو الجلوس وعدم رفع الأشياء الثقيلة، وعلى الحامل أن تتعلم رفع الأشياء عن الأرض وهى مقرفصة بحيث تلاصق مقعدتها كعبيها .

الملابس الملائمة:

يختلف الوقت الذى تحتاج فيه الأم إلى ملابس جديدة للمظهر الجديد خلال فترة الحمل من حالة إلى أخرى، فالأم التى سبق لها الولادة تميل إلى أن يكون محيط جسمها أكبر من حديثة الحمل. ففى حوالى الشهر الخامس يبدأ بطنها السفلى بالتضخم بشكل ملحوظ، لذا تصبح ملابسها المعتادة غير ملائمة بعد ذلك. أول ما يجب تذكره عند اختيارك ملابس الحمل الملائمة هو أنها يجب أن تكون سهلة التنظيف ومريحة عند ارتدائها. راعى بأن جسمك سوف يزداد حجما مع مرور الوقت. الشىء المهم الثانى هو أن الملابس يجب أن تبدو لطيفة. إن الوزن الذى تكسبينه خلال فترة الحمل هو غالبا بين ١٠ كجم (٢٢ باوندًا) إلى ٢٠ كجم (٤٤ باوندًا) ويصبح الجزء

الأعلى من الجسم أكبر بحوالى ١٠ سم من المعتاد. وبحلول الشهر الأخير من الحمل يصبح محيط بطنك حوالى ١ متر. يجب أن تكون فتحات الأكمام واسعة لكى تستطيعى مد ذراعيك بسهولة وأن لا تشعرى بالشد فيهما.

ويجب أن يكون قماش الملابس ممتصًا للرطوبة بشكل جيد ويسرب الهواء بسهولة، مثال على ذلك القطن، بما أن الأم تعرق كثيرا، ويمكن فى بعض الأحيان اختيار الملابس المحاكة أو البوليستر كمادة للملابس كونها تغطى بطنك الضخم بفعالية وراحة، على أى حال فإن ملابسك الداخلية يجب أن تكون من القطن. يجب أن تكون الأحذية ذات كعب منخفض وغير زلقة، وينصح بارتداء زوج من أحذية الجلد الناعم، إن الأحذية ذات الكعب العالى يمكن أن تخلق ألمًا فى الجزء الأسفل من الظهر وتشنج فى الرجلين. وفى هذا الصدد، فإن ارتداء الأحذية ذات الكعب العالى غير آمن كونك لن تستطيعى رؤية أين تقفين بسبب بطنك المتضخم، لذا ربما تدوسين شيئا مختف تحت ظلك.

الرياضة:

مارسى رياضة المشى ولا مانع من القيام بواجباتك المنزلية العادية مع تجنب رفع أو دفع الأشياء الثقيلة، أو ممارسة التمرينات العنيفة يمكن تعلم ممارسة التمرينات المناسبة قبل وبعد الولادة.

ويمكنك ممارسة تمرينات خاصة أثناء حملك (انظرى نهاية الكتاب).

الغذاء:

لن تحتاجى سيدتى أن تحصلى على كمية إضافية من الغذاء من أجل الطفل ولكن ننصحك بالحصول على وجبات متوازنة، أى أن تحتوى كل وجبة منها على جميع العناصر الغذائية الضرورية وتجنبى الأغذية الدسمة والمحمرة والتوابل أو البهارات الحراقة وقللى من الشاى والكاكاو والقهوة . واحصلى على كمية مناسبة من الحليب ومشتقاته: البيض- الجبنة - اللحم - الطيور - الأسماك - والخضراوات - وخاصة الورقية منها والفواكه الطازجة إذا كان وزنك أكثر من الطبيعى قللى من الأرز

والبطاطس والحلوى . ننصحك بالحصول على ٦ وجبات خفيفة أفضل من الحصول على ٣ وجبات.

النشاطات الجنسية:

إلا إذا كان لديك تاريخ من حالات الإجهاض، أى ولادة طفل غير مكتمل، أو لديك حاليا مثل هذه الأعراض، فلا داعى لتجنب النشاطات الجنسية خلال فترة الحمل. على أى حال، فى الشهر الأخير - أربعة أسابيع قبل الولادة - لا ننصح بالقيام بأى نشاط جنسى كونه يضاعف من الانقباضات الرحمية وتمزق الغشاء الأمينوسى (ماء الرأس) وأمراض المهبل والنزيف المهبلى. وخلال الأشهر الأخيرة، من الممكن بأن يكون لهزة الجماع أثر فى ضغط الرحم، وبذا تزيد ضربات القلب عند الطفل. اهتمى دائما بمحاولة الأوضاع التى لا تضغط على بطنك ولا تؤثر على الجنين.

العناية بالجلد:

ربما تلاحظين بعض التغيرات الجلدية خلال فترة الحمل، مثلا: الصدوع (البطانة الفضية) فوق بطنك وثدييك وفخذيك واليتيك، والكلف الحديث (الصبغ السافع) على وجهك بكثافة. ربما تصبح بشرة الوجه داكنة على الأنف وفوق الحواجب، ومع أن هذه الأعراض تسمى (قناع الحمل)، إلا أنه يمكن تجنبها بفعالية أو تقليلها. فإن الغذاء الذى يحتوى على البروتين العالى والفيتامينات العالية (خاصة فيتامين ب٢ وفيتامين ج) يمكن أن يساعد على تقليل البقع البنية كالبازيلا، الخضراوات، المحار، الفاصوليا الطازجة، القواقع (بلح البحر)، التفاح، البرتقال، الليمون وهكذا.

إن الانتفاخ الشديد على الوجه سوف يترك أثرا من التجاعيد لاحقا. حاولى أن تعملى مساجا لوجهك بكمية بسيطة من كريم مرطب لمدة خمس دقائق فى اليوم، وسوف يمنع ذلك زيادة الجفاف ويقلل من خشونة البشرة. إن الوقت ليس ملائما لتغيير صنف مواد التجميل لأن بشرتك فى فترة الحمل تكون حساسة جدا، ضعى أحمر الشفاه ذات ألوان زاهية وكذلك الميك أب، ويوصى أطباء التوليد بعمل مساج لبطنك بزيت الزيتون وتغيير ملابسك الداخلية باستمرار بعد الشهر الخامس من الحمل.

العناية بالثدى:

استعملى حمالات ذات رفع جيد على ألا تكون ضيقة ونظفى الحلمتين بالماء الدافئ ودلكيهما بزيت الزيتون كل يوم ابتداء من الشهر الخامس للحمل وتجنبى الصابون والكريم ويمكن استعمال زبدة الكاكاو أو كريم لانولين (Lanoline) للتدليك إذا كانت الحلمة غائرة. يمكن العمل على إبرازها باستعمال شفاطة اللبن قبل التنظيف والتدليك قبل موعد الولادة بستة أسابيع يضاف إلى العناية السابقة تمرين لفتح القنوات اللبنية، اضغطى على المسافة الداكنة المحيطة بالحلمة بإصبعى السبابة والإبهام لإخراج قطرة من أللباء وذلك للوقاية من احتقان الثدى وحمى الحليب التى تحدث بعد الولادة.

العناية باللثة والأسنان:

نظفى أسنانك بالفرشاة ومعجون الأسنان أو السواك بعد كل وجبة أو فى الصباح وقبل النوم على الأقل. استشيرى طبيب الأسنان إذا كانت لديك أى شكوى.

تغيرات ومضاعفات تحدث مع الحمل:

التغيرات فى الصدر:

يتغير الصدر بشكل واضح خلال الحمل، فيصبح الثديين ثابتين وطريين فى الفترة المبكرة من الحمل ثم تختفى الطراوة حينما يكبر الثديين ويصبحان أكثر ليونة، وتصبح الهالة المحيطة ذات صبغة داكنة، وتصبح غدد الهالة ناتئة بحيث تجعل الحلمة منتصبة، وحينما تتطور غدد قنوات الثدى، تبدأ مادة صفراوية غنية تسمى الكولسترم (حليب اللبا) بالظهور مع الحلمتين عندما تعملين مساجا لصدرك. بعد أربعة شهور تحتاجين لاختيار صدرية أكبر حجما لدعم الصدر المنضخم. التطهير المستمر والمساج لحلمتيك يمنع تشققها ويجعلها أصلب.

آلام الظهر:

حينما يتقدم الحمل، وبسبب البطن المتضخم، فإن الضغط على عظام الظهر يزداد ويصبح انحناء عظام الظهر أكبر، فتميل العظام إلى الانحناء للخلف لموازنة البطن

المتضخم، وبالتالى فإن كافة النساء الحوامل تقريبا يختبرن بعض درجات ألم الظهر فى الفترة المتقدمة من الحمل، لكنه يصبح أخف حينما تتمدد الأم، إذا كان ألم الظهر سيئا ولا يمكن ضبطه بالتمدد والاسترخاء، فربما يدل على وجود بعض الضغط على عصب العضلات أو دسك فى العمود الفقرى، ومن الضرورى استشارة الطبيب.

الإمساك:

خلال الحمل، يتكرر الحث على حركة الأمعاء غير المنتظمة أو الإمساك بسبب لين أوتار العضلات والمفاصل ونشاط الأمعاء لكنه يسبب كذلك بعض المشاكل مثل: التمزق الشرجى وسقوط المستقيم وبواسير شديدة. للمحافظة على حركة الأمعاء الجيدة، عليك زيادة تناول السوائل والفواكه والخضار الطازجة التى تحتوى على الكثير من الألياف.

الدبابيس والإبر (الخدران) فى الأيدى والأقدام:

يمكن حدوث بعض درجات التشنج (الإحساس بالخدران، التنميل) عند النساء الحوامل. والأسباب غير واضحة بعد، لكن يعتقد أن لها صلة بالانحناء الكبير للعمود الفقرى (ليس فقط بأسفل الظهر ولكن فى العنق والصدر) وللتغيرات الهرمونية خلال الحمل. لهذه الأسباب فإن أعصاب الذراع ربما تنسحب بسبب ابتعاد مفاصل الأكتاف الشديد، مما ينتج عنه التشنج وضعف فى الذراعين. فى معظم الحالات، فإن هذه المشاكل تختفى بعد الولادة. أما إذا بقيت هذه الأعراض بعد الولادة، فعليك استشارة طبيب جراحة العظام كى يجد سببًا المشكلة.

الغثيان:

المسبب الحقيقى للغثيان يبقى غير معروف، إلا أنه من المحتمل أن يكون نتيجة لارتفاع نسبة هرمونات الحمل وخاصة هرمون (البروجسترون). أما العلاج فيكون بتجنب الأطعمة التى يصعب هضمها وخاصة فى الصباح، مثال على ذلك: المقالى أو أية أطعمة أو عوامل أخرى تشعر المرأة أنها تساعد على الغثيان والتقيؤ. بالإمكان تخفيف حدة الغثيان والتقيؤ بعدم مغادرة السرير مباشرة بعد الاستيقاظ والبدء بتناول كميات

قليلة ومتعددة من الغذاء. ويمكن استعمال العقاقير للنساء اللواتى يعانين من شدة الغثيان والتقيؤ والجدير بالذكر أن هذه الأعراض تتلاشى حدتها عادة بعد الأسبوع العاشر من الحمل. وتختفى كليا فى الأسبوع الرابع عشر.

ظاهرة النفق الرسغى:

هو تعرض المعصم للألم والوخزات كوخز الإبر تمتد من المعصم باتجاه اليد، يوجد هذا النفق أمام الرسغ حيث تمر فيه العديد من الأعضاء والأربطة المتجهة إلى الكف وأصابع اليدين. فعندما تتعرض اليد وأصابعها للانتفاخ النفق هذا إلى الانتفاخ أيضا كون النفق محاصرا بالعظم من جهة وبأربطة ليفية من جهة أخرى، تتعرض الأعصاب المارة للضغط فى حالة حدوث أورام مما يسبب تهيجا فى العصب المتوسط والذى يشق هذا النفق باتجاه اليد محدثا شعورا بالنمنمة بالأصابع. وتبلغ هذه الظاهرة ذروتها عند الاستيقاظ من النوم وقبل تحريك الرسغ وتزول تلقائيا بعد الولادة. إن القيام بتحريك اليد يجعل المفاصل أكثر ليونة، العلاج يكون كذلك باستعمال المسكنات الخفيفة إذا لزم الأمر وفى بعض الأحيان اللجوء إلى بعض الأقراص المدرة للبول لتخفيف الانتفاخ فى اليدين، وبالتالى تخفيف حدة الضغط على العصب مما يؤدى إلى تخفيف الآلام المصاحبة لذلك. وفى بعض الأحيان تكون هذه الظاهرة ناتجة عن نقص فيتامين (ب) والعلاج يكون بتعاطى الأقراص التى تحتوى على هذا الفيتامين.

آلام المفاصل أثناء الحمل:

تحدث خلال الحمل تغيرات فسيولوجية فى جسم المرأة ينتج عنها ارتخاء وليونة فى الغضاريف، بالإضافة إلى زيادة نسبة السائل الموجود فى المفاصل، وهذه التغيرات بالإضافة إلى الارتخاء الذى يحصل فى الأوتار التى تحيط بالمفاصل وتماسك العظام مع بعضها ينتج عنها زيادة فى الحركة فى هذه المفاصل مما يتسبب فى أوجاع بالمفاصل وكلما زاد الارتخاء تزداد الآلام المفصلية. كذلك كلما زادت فترة الحمل كلما زاد وزن الرحم تقوم الحامل بالتعويض عن ذلك بطريقة لا إرادية بزيادة انحناء الظهر، هذا

بالإضافة إلى الارتخاء فى مفاصل الحوض مما يسبب إجهادًا زائدًا على العضلات والأوتار مما يسبب أوجاعا بالظهر. أضف إلى ذلك كله أنه خلال الحمل يحتاج الجنين إلى حوالى ٢٨ جراما من الكالسيوم لتكوين العظام ٢٥ جراما منها فى الثلث الأخير من الحمل، فإذا كان هناك نقص خلال الحمل فى مستوى الكالسيوم وبالغذاء وخاصة إذا كان هناك أصلا نقص فى مستوى الكالسيوم بالجسم، كما يحصل عند المرأة التى ترضع مدة طويلة من غير التعويض عن نقص الكالسيوم بالغذاء المناسب يؤدى إلى حصول ليونة بالعظام مما يؤدى إلى أوجاع بالمفاصل والعظام.

الحرقة:

تصيب الحرقة نصف إلى ثلثى النساء الحوامل والاعتقاد الطبى السائد أنها تحصل نتيجة رجوع عصارة المعدة إلى المرىء خلال الحمل وهذا يحدث نتيجة ارتخاء السفنكتر الذى يعمل كصمام بين المعدة والمرىء خلال الحمل مع ازدياد الضغط داخل البطن نتيجة وجود الحمل. وفى عدد من الحالات يكون نتيجة حصول فتق فى الفتحة التى يمر فيها المرىء من خلال الحجاب الحاجز ومعظم هذه الحالات يزول تلقائيا بعد الولادة.

وعلاج الحرقة يكون بتجنب الأوضاع التى تسبب هذه الحالة كالانحناء والقرفصة كما ينصح برفع المستوى العلوى للجسم عن السفلى عند النوم وذلك بوضع مخدات تحت الرأس والكتفين. ويجب على الحامل أن تتجنب تناول وجبات كبيرة وان تكون الوجبات صغيرة وعلى دفعات، مع تجنب الوجبات الحارة. كما يمكن استعمال الأدوية التى تحتوى على مواد قاعدية للتخفيف من تأثير الحامض على عصارة المعدة.

الأنيميا:

يتم تشخيص الأنيميا خلال فترة الحمل عندما يهبط مستوى هيموجلوبين الدم عند الأم أقل من ١٠ ملجم، ويلاحظ ذلك عند ١٥ ٪ من النساء الحوامل، بينما يتقدم الحمل، يميل مستوى هيموجلوبين الدم وعدد كريات الدم الحمراء إلى الانخفاض، وذلك لأن كمية الحديد المأخوذة غير كافية لتغطية المصروف منها بما أن استهلاك

الحديد يتزايد بسبب المعدل النشط من الأيض (تجدد الخلايا) عند الأم والطفل. والحالات المعروفة من الأنيميا هى الأنيميا التى تستحث النزيف الشديد والعدوى، وأنيميا تضخم الكريات الحمراء، والأنيميا المؤذية، أنيميا بول الدم، أما الأكثر شيوعا منها هى أنيميا نقص الحديد. والأنيميا تؤثر على النمو والتطور للجنين ويسبب مضاعفات متعددة خلال الولادة. لهذه الأسباب، من الضرورى متابعة مستوى الهيموجلوبين وعدد كريات الدم الحمراء فى الدم خلال الثلث الأول من الحمل لتزويد الأم بكميات اضافية من الحديد أو الاهتمام بنقل الدم فى الحالات الشديدة.

الإجهاض (الإسقاط التلقائى):

الإجهاض يعنى انتهاء الحمل قبل ٢٠ أسبوعًا من فترة الحمل (قبل أن يتطور الجنين لمرحلة القابلية للحياة)، أو عندما يكون وزنه أقل من ٥٠٠جرام. ويحدث لحوالى ١٠ ٪ الى ١٥ ٪ من النساء الحوامل، وسببه عيب خلقى فى البويضة أو الحيوان المنوى، لذا فإن الجنين لا يتلاءم مع الحياة، بعض الأمراض عند الأم مثل: مرض نقص الكوبالت (السلّ الدرنى)، اختلال فى الغدد الصماء (مرض البول السكرى)، القصور الوظيفى لعنق الرحم (عجز عنق الرحم). والضغوط النفسية والفسيولوجية يمكن كذلك أن تسبب الإجهاض. عندما تفقد الأم أطفالا أكثر من ٣ مرات متتالية، تسمى هذه الظاهرة الإجهاض المألوف. إن إمكانية إجهاض المرأة التى سبق لها الإجهاض حوالى ٢٠ ٪ إلى ٣٠ ٪، ويعتقد أن السبب بالنسبة للمرأة التى تفقد الأطفال بشكل مألوف، فترتفع النسبة من ٣٠ إلى ٥٠ ٪ ويعتقد ان السبب يعود إلى عيب تشريحى أو عضوى عند الأم. نسبة ٧٠ ٪ من إجمالى الإجهاضات تحدث فى فترة الثلث الأول وخصوصا فى الشهر الثالث. تتزايد مخاطر الإجهاض المألوف عندما يكبر البطن، لذا ينصح بالتحويط (وهو إجراء جراحى لمنع الإجهاض) خلال الأسابيع من ١٤ - ١٦ (٤ أشهر).

استمرار البول:

من الطبيعى أن يزيد استمرار التبول بسبب التغيرات الفسيولوجية فى الثلث الأول من الحمل. وفى الحقيقة، فإنه واحد من العلامات المفترضة للحمل لأن الرحم المتضخم

يضغط على المثانة، هذا العارض سيستمر لمدة ٤ أشهر ثم يختفى عندما يدخل الرحم إلى التجويف الصفاقى (البطنى)، ثم يظهر ثانية فى الشهر الأخير عندما يضغط رأس الطفل المنخفض على المثانة. ما يزداد فقط هو كمية البول وليس الألم. لذا إذا كنت تشعرين بالألم عند التبول، عليك استشارة الطبيب حيث يمكن أن يمثل ذلك التهاب فى الجهاز البولى.

الإفرازات المهبلية الكثيفة:

فى الحالات الطبيعية، يمكن أن تتزايد الإفرازات المهبلية خلال الحمل بسبب الإفرازات اللزجة من جدار عنق الرحم الداخلى. لكن فى بعض الحالات، تزداد الإفرازات لأسباب مرضية، والسبب الأكثر شيوعا هو التهاب بكتيريا الكانديدا والتريكوموناس. ويحدث التهاب التريكوموناس عند حوالى ٢٠ الى ٣٠ ٪ من النساء الحوامل، وتنتج إفرازا كثيفا مصفرا عكرا ذو رائحة، ويمكن وصف تحميلة ميترونيدازول للمهبل لعلاج هذه الحالة، ويمكن كذلك ملاحظة مرضا فطريا عند حوالى ٢٠ ٪ من النساء الحوامل بسبب إفرازا أبيض كالجبن. إذا كانت الأعراض معتدلة، لا يستلزم أى علاج، ولكن عندما تسوء فإن زهرة العشبة المرة (الجنطيانية) أو ميكوستاتين يمكن أن تساعد فى هذه الحالة. وسوف تختفى الأعراض تلقائيا بعد الوضع.

النزيف المهبلى:

١ - النزيف المهبلى فى فترة النصف الأول من الحمل:

إذا رأيت علامة للنزيف، يجب أن تستشيرى الطبيب حالا. هناك عدة احتمالات لأسباب النزيف، فيمكن أن تكون لها صلة بالالتهاب الشديد لجرح فى جدار عنق الرحم، أو ربما تصبحين حاملاً وأنت تضعين لولبا فى الرحم. إذا كانت كمية النزيف بسيطة، تستطيعين أخذ وقت كاف للاستراحة فى السرير وامتنعى عن النشاط الجنسى لمدة أسبوعين على الأقل حتى يتوقفْ النزيف. أما إذا كان النزيف شديدا وأصبح لديك فقرا فى الدم، فمن الضرورى الحث على الإجهاض. بالإضافة إلى ذلك، ربما يكون

السبب هو أحد الحالات المرضية التى يمكن أن تكون الحمل الخارجى (بالمواسير) أو الحمل العنقودى. فى حالة الإجهاض التلقائى، سوف تشاهدين علامات النزيف متبوعة بتقلصات ولادة معتدلة منتظمة فى أسفل البطن، هذه الحالة يمكن أن يكون سببها الحمل الخارجى أو الورم المبيضى. إذا استمر ألم الولادة أكثر من ٦ ساعات، أو فتح عنق الرحم أو تمزق الغشاء الامينوسى فلا يمكن حفظ الحمل.

٢ ـ النزيف المهبلى فى النصف المتأخر من الحمل:

النزيف فى النصف المتأخر من الحمل يمكن أن يكون له صلة بالتسلّخ الشديد فى الجدار المهبلى، أو القرحة المتعددة فى المعدة، أو بعض الخلايا السرطانية، بعض الأسباب الشائعة فى هذه الفترة هى المشيمة غير المتماسكة، أو الانقطاع المفاجئ للمشيمة، أو تهتك الرحم ـ فى هذه الحالات فإن حالة الأم تكون خطيرة، ويجب الإسراع فى التدخل المباشر، وإلا يمكن أن تكون قاتلة للأم وللطفل أيضا. فى الحالات الطبيعية، يمكن أن تشاهدى إفرازا باللون البنى الوردى من المهبل ويسمى العلامة الدموية وتبين هذه العلامة أن الولادة سوف تبدأ فى أى لحظة.

ماذا عن الحصبة الألمانية؟

إنه ليس مرضاً خطيراً فى حالة عدم وجود حمل، ولكن لو كانت المرأة حاملا عندما أصيبت بالمرض، فإن مخاطر الإعاقة الخلقية تكون عالية (٥٠ ٪ من الحالات عندما تكون مصابة فى الشهر الأول من الحمل، ٢٥ ٪ فى الشهر الثانى من الحمل، و١٥ ٪ فى الشهر الثالث من الحمل). الإعاقات المحتملة يمكن أن تكون إظلام عدسة العين، الجلوكوما (المائية الزرقاء فى العين)، اضطرابات فى الرؤية واضطرابات سمعية، ومتاعب فى النمو المتطور، الأمر المهم هنا هو تشخيص المرض وعيادة الطبيب لمناقشة الحفاظ على الحمل.

مرض البول السكرى:

حسب تقرير عام ١٩٧٧، يقال إن حوالى ٥ ٪ من الأمريكيين مصابون بالسكرى، ويميل المرض إلى التزايد بسرعة كبيرة. فإذا أصبحت امرأة مصابة بالسكرى حاملا،

فهناك مخاطر للتشنج العضلى، والتهابات، والمتاعب خلال الولادة مثل: الإجهاض لجنين ميت أو النزيف قبل الولادة بسبب زيادة نمو الطفل المعتاد.

فيما يخص التأثيرات على الجنين، هناك مخاطرة عالية لموت الطفل حديث الولادة، والإصابة بالأمراض بسهولة والإعاقة الخلقية. وفى هذه الحالة فإن التشخيص الصحيح والعلاج المناسب أساسيان لمنع المتاعب المحتملة. ويجب متابعة العناية بالأم قبل الولادة.

المناعة والتطعيم خلال فترة الحمل:

تعتمد على أى نوع من التطعيمات أو المناعة التى حصلت عليها الأم أم لا. مثلا: يمكن إعطاء الأم مطعوم الدفتيريا والتيتانوس (الكزاز) إذا لم تكن قد أخذت المطعوم فى المدة الـ ١٠ سنوات الأخيرة. بينما تطعيم شلل الأطفال لا يعطى إلا إذا كان منتشرا حديثا فى المنطقة. ويجب الامتناع عن تطعيم النكاف أو الحصبة الألمانية خلال أشهر الحمل، بينما يجب أن يعطى تطعيم التيفوئيد إذا كان عليها السفر حول منطقة ينتشر بها وباء الحمى الصفراء، فيجب أن تعطى المطعوم قبل ان تغادر لأن الإصابة بالمرض اخطر عليها من احتمالية المضاعفات القاتلة من اخذ التطعيم. لا ينصح بتطعيم الكوليرا لأى امرأة حامل إلا إذا سافرت لمنطقة انتشر بها المرض حديثا، أو أنها ستتصل بشخص لديه عدوى كوليرا نشطة. يمكن إعطاء تطعيم داء الكلب حسب البروتوكول المعمول به. أما تطعيم التهاب الكبد الوبائى فيعطى للمرأة الحامل قبل السفر إلى منطقة فيها مخاطر التلوث بفيروس التهاب الكبد، أو بعد الاتصال بشخص أصيب بعدوى التهاب الكبد الوبائى.

الولادة المبكرة:

الولادة المبكرة: هى عندما يولد الطفل بعد ٢٠ أسبوعًا ولكن قبل ٣٦ أسبوعًا من الحمل، أو عندما يزن الطفل أقل من ٢٥٠٠ جرام عند الولادة. غالبا يزن الطفل حوالى ٣٠٠ جم فى الأسبوع العشرين من الحمل، و٧٠٠ جم فى ٢٤ أسبوعًا، ١٠٠٠ جم فى ٢٨ أسبوعًا، و١٧٠٠ جم فى ٣١ أسبوعًا، و٢٥٠٠ جم فى ٣٥ أسبوعًا، وحوالى ٣٢٠٠ جم فى

٤٠ أسبوعًا من الحمل. العوامل المساهمة فى الولادة المبكرة هى: التمزق المبكر فى الغشاء (كيس ماء)، عنق الرحم غير المناسب، كمية ضخمة من السائل الأمينوسى، انفصال المشيمة (الانفصال المبكر عن الموقع الطبيعى للمشيمة (التهاب رئوى عند الأم أو التهاب الكلى عند الأم)، لأن الاعتلال عند الأطفال غير الناضجين أعلى من الأطفال الطبيعيين، يمكن وضعهم فى الحاضنة الصناعية وتحت إشراف خاص لفترة.

تحركات الجنين:

خلال الأسابيع من ٢٠ _ ٢٢ أسبوعًا من الحمل، يمكن أن تشعرى بأول حركة لطفلك، وتدعى الرفة. فى البداية يمكن الشعور بها كتموجات وفقاعات، أو ربما تكون نشطة منذ البداية، بعض الأمهات لا يشعرن بالحركة حتى الشهر السادس من الحمل، لكن معظم الأمهات يقلن إنها حول الأسبوع الخامس من الحمل، يمكن الالتباس بينهما وبين حركة الأمعاء أو العضلات أو الأعضاء ذات الحركة المتقطعة الأخرى. ويمكن أن تكون حركة الجنين هى مؤشر على تقدير حالات الأم والطفل الصحية، خاصة فى حالة التشنج العضلى. حركة الجنين النشطة تدل على صحة الطفل. ولكن حتى الطفل صحيح الجسم لا يتحرك بنشاط طوال اليوم.

تستطيعين حثه على الحركة وذلك بالتربيت أو فرك البطن بخفة. إذا لم تكن هناك أى حركة، يمكن أن يكون حملا كاذبا أو H-mole أو حالة من موت الجنين. خاصة عندما تتوقف حركة الطفل المعتاد عن الحركة بنشاط لفترة طويلة من الزمن. فإن ذلك يدل بقوة على موت الجنين. فى حالة الحمل الذى فيه خطر، فإن الطفل لا يتحرك بنشاط، ولكن نبضات قلبه يمكن ان تقاس من خلال آلة تخديرية وتدعى (علامة التنبه بالحركة) ويمكن أن تشمل قلة الحركة تهديدًا بموت الجنين. لذا يجب منح رعاية صحية فورية للأم.

ما هى الأدوية التى يمكن أن تؤثر على الجنين؟

يمكن أن تخترق الأدوية المشيمة إلى الجنين. لهذا السبب، عندما يتم وصف دواء جديد لامرأة وإذا وُجد أى احتمال على أنها حامل، يجب معرفة فيما إذا كانت حاملا

قبل تناول الدواء أم لا. بموجب القانون، فإن كل دواء يجب اختياره والمصادقة عليه من قبل إدارة الأغذية والأدوية، وأن يرفق بداخله ورقة مطبوعة تصف المكونات والأعراض الجانبية، حيث إن كل دواء يحمل تأثيرات معاكسة بينما يرفع الأعراض ويحسن حالة المريض. إن تناول أى دواء غير مناسب وبدون استشارة الطبيب يمكن أن يسبب مضاعفات أو إعاقات خلقية للطفل إذا تناولته امرأة حامل.

أصناف الأدوية لحماية الحمل:

١ ـ العلاجات التى تشكل مخاطرة أكيدة على الطفل:

المواد الكحولية، المضادات الحيوية (كلورامفينيكول، كلوروكوين، اريثرومايسين، نيتروفورانتوين، نوفوبيوسين، كوينين، ستريتومايسين، السلفا، تتراسايكلين)، الأدوية المضادة للسرطان، تستوستيرون، أدوية ضد الغدة الدرقية، بترين، كادميوم، الرصاص، الزئبق، موانع الحمل، النيكوتين، وارفاين.

٢ ـ أدوية ذات مخاطر قاتلة جسمية:

غازات النيتروجين للتخدير، خافضات الجلوكوز فى الدم، (كلوروبروباميد، تولبيوتاميد)، المهدئات، علاجات ضد التشنج، ريسيربابن، فيتامين أ.

٣ ـ أدوية ذات مخاطر قاتلة محتملة:

كافايين، مهدئات (فاليوم INAH) ، انسولين، ليبريوم، ميكلايزين، ميبروباميت.

التطور الجنينى والتكيف الأمومى للحمل

١ ـ الثلث الأول:

١ ـ شهر واحد (من ١ إلى ٤ أسابيع من الحمل)

١ ـ يحدث الإخصاب والإباضة بعد ١٤ يومًا تقريبا من اليوم الأول لآخر فترة حيض.

٢ ـ بعد ١٠ أيام، تغرز البويضة المخصبة فى جدار الرحم وتبدأ دورة الدم فى المشيمة الرحمية.

٣ ـ فى الأسبوع الثالث، يبدأ أنبوب النخاع الشوكى وأنبوب القلب ودماغ بدائى والعيون والكلية بالتشكل.

٤ ـ بعد حوالى شهر من الإخصاب، يصل طول البويضة إلى حوالى ٥ ملم.

٥ ـ يمكن أن تشعر الأم الحساسة ببعض الأعراض (أعراض مشابهة لنزلة البرد العادية) فى موعد الحيض التالى، ويجب الحرص على عدم تناول الدواء فى هذه الفترة.

٢ ـ شهرين (من ٥ إلى ٨ أسابيع من الحمل):

١ ـ يمكن رؤية الذراعين والرجلين والوجه بوضوح، كافة الأجهزة الرئيسية موجودة.

٢ ـ يبدأ الدماغ بالنمو السريع، ليصل حجمه إلى نصف حجم الجسم.

٣ ـ مع نهاية الأسبوع الثامن من الحمل، يصل حجم الجنين إلى ٢ ـ ٣ سم ويزن حوالى ٤ ج.

٤ ـ يبدأ غثيان الصباح.

٥ ـ يصبح الثديين لينين وثابتين، أما الحلمة والهالة المحيطة به فيصبح لونها أدكن.

٦ ـ لا تزال إمكانية إسقاط الجنين عالية بما أن المشيمة لم تتطور تماما بعد.

٧ ـ احذرى من تناول الدواء.

٣ ـ ثلاثة شهور (من ٩ إلى ١٢ أسبوع من الحمل):

١ ـ تكون قاعدة الأظافر قد تشكلّت، ويصبح الرأس أصغر نسبيا من المرحلة السابقة.

٢ ـ يمكن معرفة أعضاء التناسل.

٣ ـ يصبح حجم الجنين لغاية ١٠سم ويزن ٣٠ جرام تقريبا.

٤ ـ وجود استمرار فى البول عند الأم، ويصبح الإخراج أكثف.

٥ ـ تشعر الأم ببعض الثقل ألبطنى والضغط على الكاحلين، سهولة الإصابة بالإمساك والإسهال.

٢ ـ الثلث الثانى:

١ ـ أربعة شهور (من ١٣ إلى ١٦أسبوعًا من الحمل):

١ ـ تتطور المشيمة تماما، ويعوم الجنين بنشاط فى السائل الأمنيوسى الموجود فى الكيس الأمنيوسى. ويكون طول الجنين حوالى ١٨ سم ويزن حوالى ١٢٠ جرامًا.

٢ ـ تطور الأعضاء يكون تقريبا مكتملاً.

٣ ـ تتطور فروة الشعر.

٤ ـ حيث إن غثيان الصباح قد أصبح أقل، تزداد الشهية.

٥ ـ جوف الرحم منتفخ، ألم متقطع فى الظهر.

٦ ـ تناولى أطعمة غنية بالبروتين وكمية كافية من الأطعمة التى تحتوى على الحديد، زيدى استهلاك السعرات الحرارية بحدود ١٠ ٪.

٢ ـ خمسة شهور (من ١٧_ ٢٠ أسبوعًا من الحمل):

١ ـ يحرك الجنين ذراعيه ورجليه بنشاط، يمكن سماع نبضات قلبه، طول الجنين حوالى ٢٥ سم ووزنه حوالى ٣٠٠ جرامًا.

٢ ـ ينمو الشعر على كل جسمه (الزغب).

٣ ـ يبدأ الأيض الجنينى (تجدد الخلايا)، يمكن فحص الجنين من خلال أخذ عينة من السائل الأمنيوسى.

٤ ـ يزداد وزن الأم بسرعة وبشكل إجمالى. يرتفع الرحم (رأس الرحم) ليصل إلى مستوى السرة.

٥ ـ تشعر الأم بحركات الطفل.

٦ ـ يجب على الأم أن تزيد من تناول الحديد سواء بالأكل أو التزود به لتجنب الانيميا (يصف الطبيب الفيتامينات والحديد لمرحلة ما قبل الولادة).

٣ ـ ستة أشهر (من ٢١ إلى ٢٤ أسبوع من الحمل):

١ ـ طول الطفل حوالى ٣٠ سم ويزن ٧٠٠ جرام. هناك حواجب ورموش.

٢ ـ يتحرك الطفل بشكل أكثر نشاط ويغير وضعه باستمرار.

٣ ـ مغطى بشعر الزغب، إفرازات عنق الرحم (مادة ملساء مبيضة تشبه الجبنة).

٤ ـ يحدث تورّم وانتفاخ فى الكاحلين والرجلين عند الأم بسهولة، وعليها أن ترفع رجليها باستمرار للتقليل من الاستسقاء.

٥ ـ زيادة تناول ١٠ ٪ إضافة من السعرات الحرارية والتقليل من الملح.

٣ ـ الثلث الثالث:

١ ـ سبعة أشهر (من ٢٥ إلى ٢٨ أسبوعًا من الحمل):

١ ـ الطول حوالى ٣٧ سم والوزن حوالى ١٠٠٠ جرام.

٢ ـ الجلد متغضن وشفاف ووردى.

٣ ـ يظهر أن الدماغ يبدأ بالتحكم بوظيفة الأعضاء.

٤ ـ الرئتان لا زالتا غير متطورتين، لذا فإن قابلية الحياة فى هذه الفترة حوالى ٦٧٪.

٥ ـ يزداد استمرار البول عند الأم. يمكن أن يظهر البواسير وعروق الدوالى.

٦ ـ زيدى تناول الحليب البارد والخضروات لتحفيز الحركة التقلصية للأمعاء (حركة الأمعاء).

٧ ـ إذا كان الوزن المكتسب أكثر من ٥٠٠ غم فى الأسبوع، استشيرى الطبيب حالا.

٢ - ثمانية أشهر (من ٢٩ إلى ٣٣ أسبوعًا من الحمل):

١ - الطول حوالى ٤٠ سم والوزن حوالى ١٨٠٠ جم.

٢ - أدمة الجلد تبدأ بالتطور وتختفى التجاعيد.

٣ - جهاز السمع متطور بشكل شبه تام ويستجيب الطفل للأصوات.

٤ - تصبح وظيفة الجهاز العضلى - العصبى أكثر نشاطا.

٥ - قابلية الحياة فى هذا الوقت حوالى ٦٧ ٪.

٦ - يظهر الضغط على البطن والصدر والمؤخرة.

٧ - يصبح جوف الرحم أعلى.

٨ - التقلصات المتقطعة تأتى وتذهب، تحتاج الأم أخذ قسطا كافيا من الراحة لتقليل الثقل على القلب.

٣ - من ٩ إلى ١٠ أشهر (من ٣٣ إلى ٤٠ أسبوعًا من الحمل):

١ - طول الطفل حوالى ٥٠ سم ووزنه حوالى ٣٠٠، ٣ جرام.

٢ - تتطور وظيفة الرئتين تماما، الأطراف كاملة ومستديرة أكثر. الشعر رقيق وصوفى بطول ٢ - ٣سم.

٣ - تكوين الجنين مكتمل.

٤ - مع نهاية الأسبوع الـ ٤٠، تظهر حركة الطفل أقل من الفترة السابقة.

٥ - تبدأ تقلصات قوية وغير منتظمة.

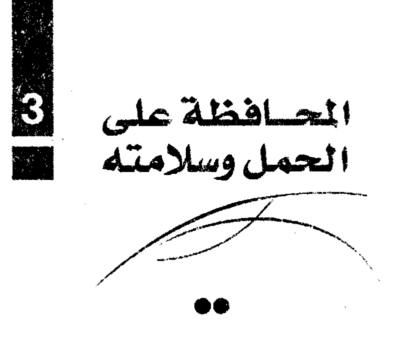
٦ - يكون جوف الرحم أعلى مستوى له، تشعر الأم بالضغط على معدتها وقصر فى التنفس.

٧ - كونى جاهزة للولادة فى أى وقت.

٨ - الوزن الإجمالى المكتسب بحدود ١٠ كجم.

■ ■ ■

3 المحافظة على الحمل وسلامته



قال الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ مِن سُلالَةٍ مِّن طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (١٤)﴾.

وقال رسول الله صلَّى الله عليه وسلَّم: «إن أحدكم يُجمع فى بطن أمه أربعين يومًا، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يبعث الله إليه ملكًا بأربع كلمات: فيُكتب عمله، وأجله، ورزقه، وشقى أم سعيد. ثم يُنفخ فيه الروح...».

يخبر الله تعالى عن مراحل تكوين الإنسان فى بطن أمه، ويخبر رسوله المصطفى صلَّى الله عليه وسلَّم عن مدة بعض هذه المراحل. وإن من عادة الصينيين أنهم يحسبون عمر الإنسان منذ بدء الحمل وليس من يوم الولادة، وفى هذا تلميح للأم الحامل بأن هناك مخلوقًا حيًا يتغذى منها وسيصبح بعد تسعة أشهر طفلاً. وفى هذه المرحلة الحيوية البناءة يكون الطفل بحاجة قصوى للغذاء والبيئة المناسبة أكثر منه فى أى وقت آخر من حياته. وتعتمد حالته الصحية كليًا على صحة أمه، كما أن صحته فى السنوات القادمة، وكذلك صحة الأم، مبنية إلى درجة كبيرة على حالتها الصحية خلال أشهر الحمل. فينبغى على المرأة الحامل أن تولى صحتها عناية كبيرة وخاصة خلال أشهر الحمل، فتفعل كل ما فيه منفعة لها ولجنينها، وتتجنب أو تترك كل ما فيه مضرة لها ولجنينها.

ولتعلم الحامل أنها إذا كانت من المدخنات ولم ترأف بصحتها فتترك التدخين، فقد حان الوقت لترأف بجنينها على الأقل فتقلع عن التدخين حفاظًا على ولدها حتى لا تلد ولدًا أجبرته على إدمان الدخان وهو لما يزال جنينًا فى بطنها.

فقد اثبت الطب والعلم الحديث أن المرأة المدخنة إذا كانت حاملاً فضررها متأكد فى حق جنينها، هذا الجنين الذى تحمله فى أحشائها تسعة أشهر وتعانى من أجله آلام الحمل ومتاعبه ثم بالوقت نفسه تضره أكبر الضرر بتدخينها وتجعل منه جنينًا مدمنًا وهو لم ير النور بعد؛ فالجنين يمر بثلاث مراحل يكون اعتماده فى غذائه ونموه خلالها على دم الأم عن طريق المشيمة والحبل السرى، والأطباء فى كل مكان يصرخون محذرين المرأة الحامل من التدخين قائلين لها: احذرى فإن فى بطنك جنينًا مدمنًا. ذلك لأن المواد الضارة التى يحتوى عليها الدخان ومنها النيكوتين سوف تصل إلى الجنين عن طريق دم الأم الملوث بها، وقد وجد العلماء فى السجائر ما يزيد عن مئة من المواد الضارة التى تصل كلها إلى الجنين فيعانى على مدى شهور الحمل من غذاء ملوث بمواد ضارة مثل النيكوتين. ويشير الأطباء إلى أن هناك تأثيرات بعيدة المدى للسجائر على الجنين، فتعرضه لمدة تسعة أشهر داخل الرحم للنيكوتين، وهو مادة فيها نوع من الإدمان يؤثر على خلايا مخ الجنين فيصبح بالتالى شديد القابلية للتدخين والإدمان فى المستقبل.

وكدليل على ذلك فإن إحدى الصحف قد ذكرت خبرًا تحت عنوان (طفلة العامين تدمن النيكوتين) فقالت: ((ناشدت إحدى الأمهات البريطانيات الأطباء لعلاج طفلتها التى لم تتجاوز العامين من عمرها من إدمان النيكوتين بعد أن لاحظت اهتمامها الشديد باستنشاق الدخان من أعقاب السجائر فى الطفايات. وكانت الأم أماندا بيبر (٢٤ عامًا) قد لجأت إلى طبيبها الخاص طالبة المساعدة فى علاج ابنتها التى أصبحت مدمنة لاستنشاق دخان السجائر، والبحث عن أعقابها فى الطفايات أو محاولة انتزاعها من المدمنين كلما اصطحبتها إلى الأماكن العامة. وكشفت الأم عن تدخينها بكثافة أثناء حملها وبمعدل خمسين سيجارة يوميًا الأمر الذى انعكس على طفلتها بعد الميلاد. كما أن البحوث قد كشفت عن علاقة وثيقة بين التدخين وتشوهات الجنين أثناء الحمل وهى مشكلة خطيرة يتزايد عدد ضحاياها باستمرار خصوصًا فى عصرنا الحاضر، فبالإضافة إلى النيكوتين يشير إصبع الاتهام فى هذا المجال إلى كثير من نواتج احتراق

السيجارة مثل القطران وغيره. وهناك أضرار كثيرة قد تقع للأم المدخنة منها أن متاعب الحمل البسيطة قد تزداد مع التدخين مثل اضطرابات المعدة والميل إلى القىء وكذلك زيادة ضربات القلب، وفقدان الشهية للأكل، أو القابلية للأرق أو الشعور بالخمول. بل قد يتعدى الأمر إلى أخطر من ذلك حيث يموت الجنين داخل الرحم، أو حدوث الولادة قبل موعدها الطبيعى مما ينتج عنه طفل غير كامل النمو. كل هذا وغيره كثير تثبت الإحصائيات المتكررة حدوثه بكثرة للحوامل المدخنات. وحتى فى مدة الرضاعة فإن النيكوتين وبعض نتائج احتراق السيجارة يفرزها الثدى مع الحليب فى فم الطفل الرضيع، هذا الكائن الضعيف الذى يتعرض للأخطار والأمراض فى أيامه الأولى من أقرب الناس إليه، وربما تجنى هذه الأم المدخنة على أبنائها فى كبرهم حيث يصبحون أكثر استعدادًا للإصابة بالسرطان من الأطفال الذين ولدوا من أمهات غير مدخنات. وعمومًا فإن التدخين يضر المرأة سواء فى مرحلة الحمل أو غيرها، وهو سبب رئيس للسرطان وأمراض الرئة والقلب والشرايين.

أما الأشياء التى ينبغى أن تهتم الحامل بها لكى تحافظ على حملها طوال التسعة أشهر فهى: الغذاء، اللباس، الجماع، الرياضة، الراحة.

الغذاء

ليس هناك أى داع لزيادة كمية الغذاء بناء على الاعتقاد الخاطئ أن الغذاء هو لاثنين: الأم والجنين، وإنما المهم الاهتمام بنوعية الغذاء والتأكد من أنه يسد حاجة الجسم من العناصر الأساسية كالفيتامينات والكالسيوم والبروتين والحديد.

فأما الكالسيوم فهو ضرورى للأم والجنين؛ إذ يدخل فى تكوين العظام، ومن أهم مصادره: الحليب الذى يحتوى على كميات لا بأس بها منه، وكذلك الأجبان والألبان والخضروات الطازجة. وأما الحديد فهو يوجد فى الخضروات واللحوم وبخاصة الكبد والبيض والحبوب والبقول. وأما الفيتامينات؛ فإن فيتامين (أ) يوجد فى البيض والحليب والزبد، وفيتامين (ب) يوجد فى الحليب غير المغلى والحبوب والخضروات الطازجة،

وفيتامين (ج) يوجد فى البرتقال والليمون واليوسفى، وفيتامين (د) يوجد فى الحليب والزبد وصفار البيض.

إن الحليب هو أنفع طعام للحامل وهو الغذاء الذى لا غنى عنه للحامل؛ ففيه كمية كبيرة من الكالسيوم والفوسفور والبروتينات اللازمة لبناء عظام الجنين وعضلاته، كما أن الحليب يحتوى على جميع أنواع الفيتامينات الضرورية لجسم الحامل، وليس هناك غذاء غير الحليب يمكن أن يزود الحامل بهذه العناصر المهمة. وتحتاج الحامل إلى أربعة أكواب من الحليب يوميًا، فإذا كانت لا تستسيغ شرب كل هذه الكمية، فيمكن شرب كوبين وتناول الكمية الباقية ممزوجة مع الكاكاو أو المهلبية أو الرز بالحليب.

وخلاصة القول أن على الحامل أن تتناول غذاء متنوع الأصناف غنى بالأطعمة الأساسية كالحليب والخضروات الطازجة والفاكهة واللحوم والبيض والسمك والبطاطا وخبز القمح. وأن تشرب ستة أكواب من الماء أو أكثر يوميًا خاصة إذا كان الطقس حارًا.

قد تصبح القابلية للأكل ضعيفة فى الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وقد تصاب الحامل بقرف واشمئزاز من الطعام، والإقلال من الطعام بسبب ذلك ينتج عنه نقص فى التغذية، لذا كان من الواجب بذل الجهد لإيجاد نظام غذائى خلال هذه المرحلة يمد الحامل بأنواع الأغذية اللازمة. أما بعد الشهر الثالث فالقابلية للأكل تزداد كثيرًا وقد تصبح نهمًا، وهذا يتطلب من الحامل أن تقوى من إرادتها فلا تأكل إلا ثلاث مرات فى اليوم فقط، وأن تمتنع عن تناول الحلويات والمثلجات والدهنيات. ويمكن فى هذا الوقت الإكثار من أكل الخضار الطازجة كالخس والطماطم والفاصوليا الخضراء والفول الأخضر والجزر، فتحصل الحامل على درجة الشبع من غير زيادة مفرطة فى الوزن.

أما الأطعمة التى يجب أن تتجنبها الحامل فهى المواد الغنية بالدهن والأطعمة المقلية بالسمن أو الزيت والنقانق والسمك المدخن والتوابل والحلويات؛ فهذه الأطعمة تضايق الحامل وتسبب لها إزعاجًا متواصلاً وقد تسبب لها عسرًا هضميًا أو حرقة فى المعدة أو ضيقًا فى التنفس. كذلك على الحامل أن تقلل كثيرًا من الملح ولو حذفت كمية الملح

التى تضاف إلى الطعام أثناء طبخه لما حدث أى نقص لهذا العنصر فى غذائها لأنه موجود فى كل أنواع الأطعمة التى تتناولها. أما الإكثار من الملح فإنه يتسبب فى زيادة وزن الحامل؛ لأن الملح الذى يزيد فى الجسم يحفظ معه الماء وتصبح أنسجة الحامل غارقة بالماء مما يزيد فى ظهور التورمات.

اللبـاس

ليس هناك لباس للحامل أفضل من الملابس الواسعة الفضفاضة المعلقة من الرقبة والكتفين خصوصًا عندما يكبر البطن، وقد صار الحصول على الملابس الجاهزة المناسبة للحامل سهلاً من المحلات التجارية بما فى ذلك الملابس الداخلية التى تناسب كل مرحلة من مراحل الحمل. وأهم ما ينبغى على الحامل أن تتجنبه الملابس والأحزمة الضيقة التى تضغط على بطنها وخصرها فتؤذى نفسها وجنينها.

أما بالنسبة للأحذية فينبغى أن تكون بدون كعب أو بكعب قصير وعريض لتساعد على حمل الوزن الزائد والمحافظة على التوازن دون التعرض للوقوع. وعلى الحامل أن تتجنب الأحذية عالية الكعب لأنها تعرضها للسقوط أو التواء القدم.

الجمـاع

ليس هناك ما يمنع من الجماع طوال مدة الحمل ما دام الحمل يسير بشكل طبيعى، وهناك من ينصح فى التوقف عن الجماع فى الشهر الأخير أو الشهرين الأخيرين خوفًا من تسبب الالتهابات أو الولادة المبكرة. وفى جميع الأحوال ينبغى أن تنبه الحامل زوجها إلى تجنب الضغط على بطنها خاصة فى الأشهر الأخيرة، وأن يتجنب الإيلاج العميق. وينبغى اختيار الأوضاع المريحة للحامل.

الرياضة

لقد أصبحت الرياضة وممارسة التمارين الرياضية الخاصة بالحمل من الأشياء المتفق عليها وينصح بها الأطباء باستمرار لعلمهم بفوائدها البدنية والنفسية خاصة بعد أن انفصلت الحركة والرياضة من حياة المرأة فى هذا العصر. فهناك أعضاء مهمة فى

جسم المرأة تتأثر بظروف الحمل ولا بد من تمرينها وتقويتها، ومن هنا كانت الرياضة تعويضًا عن الحركة المفقودة من حياة المرأة العصرية وضرورية جدًا للحامل، لأنها تساعد فى التخفيف من آلام الحمل، وتمنح الحامل سيطرة على الجسم، وثقة بالنفس، وقدرة على التركيز، ورفعًا للمعنويات، وزيادة فى مرونة أعضاء الجسم مثل الحوض والرحم والمهبل والبطن والصدر والظهر والأطراف، فتصبح هذا الأعضاء أكثر قوة واستعدادًا للحركة مدة الطلق وأثناء الولادة. كما أن الرياضة تساعد على تجنب السمنة وزيادة الوزن الضارة بالجسم.

إن التمارين ليست مفيدة للأم فحسب بل هى مفيدة للجنين أيضًا، فلكى ينمو الجنين نموًا طبيعيًا وصحيحًا يجب أن تكون الدورة الدموية فى الرحم والمشيمة صحيحة أيضاً وكاملة، ومن فوائد التمارين تنشيط الدورة الدموية فى القلب والدماغ والشرايين مما يساعد على توصيل الغذاء إلى الجنين بانتظام عبر الدم، ويساعد أيضًا فى نمو الجنين نموًا طبيعيًا.

ولتعلم المرأة أن الراحة الكثيرة والجمود عن الحركة خلال مدة الحمل ليس فى مصلحتها، بل إن الحركة التى تبذلها فى أعمالها المنزلية هى خير رياضة يمكن بواسطتها أن تخفف كثيرًا من آلام الحمل وكذلك تسهيل الولادة، فبقدر ما يكون مستوى لياقة جسم المرأة عاليًا وأعضاؤها التى تشترك فى الحمل والولادة مرنة - يكون الحمل سهلاً وخفيفًا والولادة ميسرة.

وقبل أن أصف بعض التمارين المفيدة للحامل وأنصحها بممارستها ينبغى علىَّ أن لا أنسى أن أنصحها بأمر عظيم جدًا وهو المحافظة على الصلاة وأدائها فى أوقاتها، لأنه إذا كان للتمارين الرياضية هذه الفوائد البدنية التى تحصل نتيجة للحركات وتكرارها، فإن للصلاة أيضًا فوائد بدنية كبيرة لها تحصل نتيجة لحركات الصلاة، ونتيجة لتكرار حركات الصلاة بأعداد كبيرة على مدار اليوم، خاصة إذا علمنا أن هناك عدة تمارين رياضية تشبه حركات الصلاة وهيئاتها تمامًا، وهناك تمرين مشهور ومفيد جدًا للحامل ينصح به أطباء النساء والولادة، وهو تمرين وضع الركبة - الصدر Knee-Chest position، الذى إذا نظرنا إليه لم نجده إلا تمرينًا مشابهًا جدًا لهيئة السجود فى الصلاة.

فمن رحمة الله عزَّ وجلَّ أنه جعل فى الصلاة فوائد بدنية عاجلة للحامل فضلاً عن الجزاء الذى تناله فى الدنيا والآخرة بقيامها بأداء الصلاة التى هى عبادة لله تبارك وتعالى وهذا هو هدف الصلاة الأول والأخير.

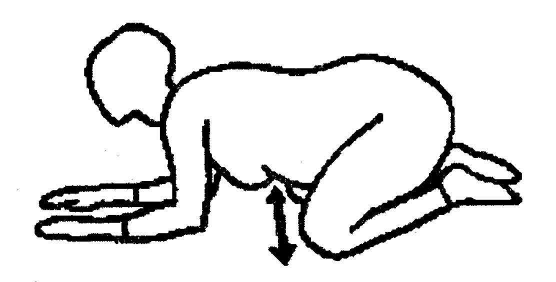
■ ■ ■

4 التمارين الرياضية لمرحلة الحمل

●●

التمرين الأول:

وضع الركبة - الصدر



تسترخى الحامل كما هو مبين فى الشكل، فهذا الوضع يبعد الرحم عن أرضية الحوض مما يخفف الضغط عليه، وهو يساعد كثيرًا فى تليين العضلات والمفاصل، وخاصة منطقة الحوض، وكذلك تليين الأربطة، وتمديد عضلات المهبل، مما يسهل عملية الولادة، وهو من أفضل أوضاع الاسترخاء.

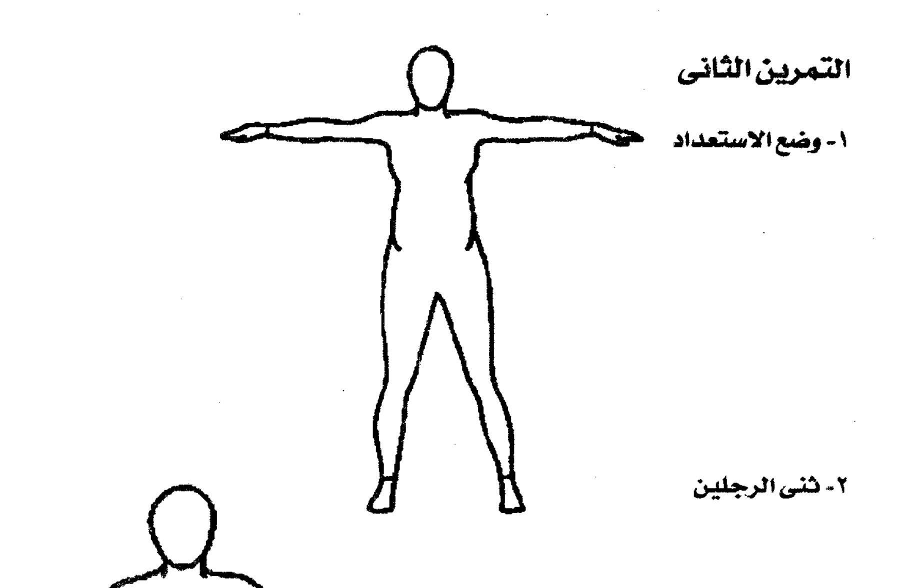
ويمكن أثناء هذا الوضع قبض عضلات الفرج والعد إلى ١٠ ثم إرخاء.

التكرار ١٠ مرات.

●●

التمرين الثانى

١- وضع الاستعداد



٢- ثنى الرجلين

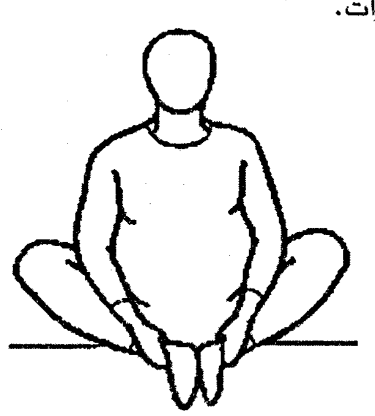
١- الوقوف فى وضع الاستعداد واليدان خلفًا.

٢- ثنى الرجلين والنزول على القدمين مع مد اليدين أمامًا.

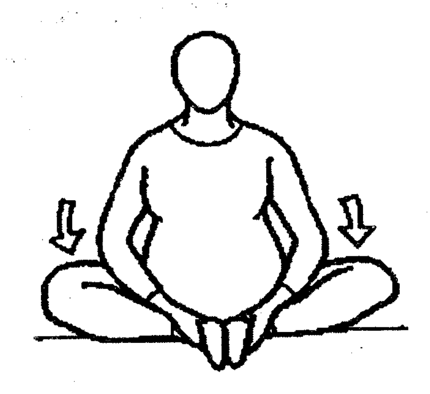
٣- العودة لوضع الاستعداد. التكرار ٨ مرات.

التمرين الثالث

١- وضع الاستعداد



٢- ضغط الرجلين بالمرفقين



١- الجلوس فى وضع الاستعداد.

٢- ضغط الفخذين للأسفل بالمرفقين والثبات على ذلك والعد إلى ١٠.

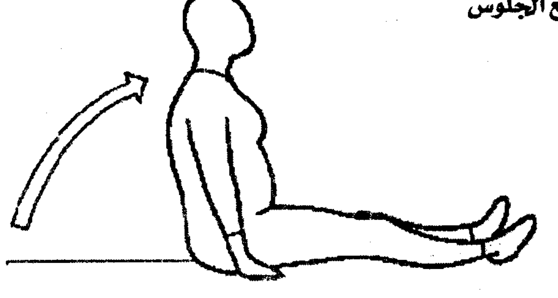
٣- الاسترخاء والعودة إلى الوضع الأصلى. تكرار الضغط ١٠ مرات.

التمرين الرابع

١- وضع الاستعداد



٢- القيام إلى وضع الجلوس



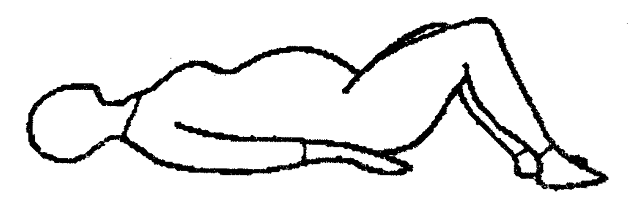
١- الرقود فى وضع الاستعداد.

٢- القيام لوضع الجلوس بمساعدة اليدين.

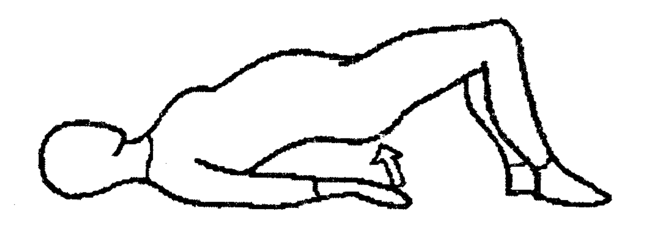
٣- العودة لوضع الاستعداد. التكرار ٨ مرات.

التمرين الخامس

١- وضع الاستعداد



٢- رفع الحوض للأعلى



١- الرقود فى وضع الاستعداد.

٢- رفع الحوض للأعلى.

٣- العودة لوضع الاستعداد. التكرار ٨ مرات.

التمرين السادس

المشـى

إلى جانب التمارين الرياضية ينبغى على الحامل أن تحرص على المشى فى الهواء الطلق لمدة نصف ساعة تقريبًا، والمشى بالنسبة للجميع من أفضل أنواع الرياضة وهو

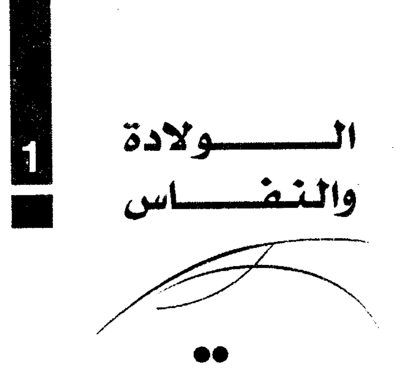
كذلك بالنسبة للحامل أيضًا، إذ ينبه وظيفة الرئتين والجلد والأمعاء، ويمنع الإمساك، ويسهل التنفس، وينقى الدم، ويريح الأعصاب، ويبقى العضلات فى حالة جيدة، ويدفع للنوم السريع. ينبغى على الحامل قبل ممارسة التمارين الرياضية والمشى أن تستشير الطبيبة لكى تحدد لها من الرياضة ما يتناسب وحالتها الصحية الخاصة.

■ ■ ■

الـولادة

وطرقها المختلفة

1 الــــــولادة والـنـفـــــاس



الولادة

إن الولادة أو المخاض يعنى قذف محصول الحمل: الجنين والمشيمة والغشاء مع السائل الأمنيوسى من الرحم إلى خارج الجسم. وهناك عادة ثلاثة أعراض تدل على بدء المخاض:

١- الطلق وتقلصات الرحم المتقطعة والمتكررة.

٢- انفجار كيس المياه ونزول السائل من المهبل.

٣- ظهور آثار الدم. وهى إفرازات مخاطية تخرج من عنق الرحم ممزوجة بدم خفيف عند بدء توسعه، وتدعى (العلامة).

وفى بعض الأحيان قد يبدأ المخاض بتمزق كيس المياه، يرافقه تدفق السائل المصلى فجأة من المهبل أو تسربه ببطء. ومتى شعرت الحامل أنها فى بدء المخاض معتمدة على الأعراض السابقة فيجب عليها الانتقال إلى المستشفى، وإذا كانت هذه أول تجربة لها فى الولادة فإن مدة ساعة من الطلق المتكرر بفاصل ربع ساعة بين الطلقة والأخرى التى تشتد مع مضى الوقت، تكون كافية للتأكد من أنها بدأت المخاض الفعلى.

وكخطوة أولى لخروج الجنين فإن عنق الرحم يجب أن يتمدد حتى أقصى درجة، وفى هذا الدور تضغط التقلصات الرحمية على الجنين وجيب المياه وتدفعها إلى النزول تدريجيًا إلى عنق الرحم، وبذلك يتم انفتاح الممر وتمدد عنق الرحم.

وتكون الآلام خفيفة فى بداية هذا الدور ولكنها تشتد تدريجيًا مع تكرارها وقصر الفترة التى بين الطلقة والأخرى. ولكن مدى تحمل هذه الآلام يختلف لدى حامل وأخرى؛ والأمر يتعلق بحالة الحامل النفسية والعاطفية وعلاقتها بالحمل والمولود المقبل، وبمدى تأثر الحامل بكلام الآخرين عن أوجاع الولادة. والخوف من ألم الولادة يلعب دورًا كبيرًا فى تعميق هذا الألم.

إن بيد الحامل أن تجعل ولادتها طبيعية وأن تخفف من الألم إلى أدنى درجة وأن تشعر بالطمأنينة والراحة وعدم الخوف وذلك بأن تتوكل على الله وتعتمد عليه وتكثر من الدعاء بأن يبارك الله فى حملها ويعينها عليه وييسر ولادتها؛ فالله عزَّ وجلَّ يقول: ﴿ادْعُونِى أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ ، ويقول تعالى: ﴿أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ . ثم باتباع الطرق التالية:

- أن تعرف كل ما يحدث لجسدها من التغيرات الطبيعية والعضوية أثناء الحمل لتكون متفهمة لما سيحدث لها أثناء الولادة. وأن تكون على اطلاع تام بكل ما ستقوم به الطبيبات والممرضات من أعمال منذ دخولها إلى المستشفى حتى لا يكون ثمة شيء غريب أو غير منتظر بالنسبة لها.
- أن تتعلم كيف تسترخى استرخاء كليًا وكيف ترتاح نفسيًا، ويجب تذكر هذا أثناء المخاض.
- أن تتناول كمية من الرطب لأن العلوم الحديثة قد أظهرت أن للرطب خاصة فوائد كثيرة فى حالة المخاض؛ منها أن الرطب يحتوى على مادة مقبضة للرحم فتتقبض العضلات الرحمية مما يساعد على تسهيل الولادة وإتمامها، ومنع المضاعفات بعدها من نزيف أو حمى النفاس. والرطب يحوى أنواعًا من السكر مثل الفركتوز والجلوكوز والمعادن والبروتين فهو من أحسن الأغذية للمرأة أثناء الولادة التى هى عملية شاقة وتستهلك كمية كبيرة من الطاقة، والرطب يعطى المرأة أثناء المخاض هذه الطاقة بصورة جاهزة للامتصاص ولا تحتاج إلى وقت

لهضمها. وقد أُمرت مريم عليها السلام بأكل الرطب حين جاءها المخاض، قال الله تعالى: ﴿فَأَجَاءهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِى مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًا (٢٣) فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلاَّ تَحْزَنِى قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا(٢٤) وَهُزِّى إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا(٢٥) فَكُلِى وَاشْرَبِى وَقَرِّى عَيْنًا...(٢٦)﴾ .

وقد أُمرت مريم - عليها السلام - أيضًا بالشرب، ولهذا فإن المرأة أثناء المخاض تحتاج إلى شرب السوائل لأن الجسم يحتاج إلى السوائل أثناء بذل مجهود شاق مثل الولادة، وأيضًا لأن الماء يذيب المواد الموجودة فى الرطب فيسهل امتصاصها من الأمعاء الدقيقة.

- أن تتعلم كيف تتصرف أثناء الولادة، وأن تنفذ تمارين التنفس التالية الخاصة بالولادة، وهى تمارين مهمة جدًا من أجل الحصول على ولادة سهلة بدون ألم أو بأقل ألم ممكن، أولاً، ويجب على الحامل أن تعلم أن الطلقة ضرورية جدًا لإخراج الجنين وهى علامة جيدة تدل على حسن سير الولادة، فبدلاً من أن تستسلم لها وتبدأ بالصراخ والانفعال وشد السرير وهو ما يسبب فى تقلص العضلات وتقلص العضلات يسبب الألم ويؤدى إلى تبديد الطاقة - وهذا طبعًا يعرقل عملية الولادة - عليها بالاسترخاء وهناك طريقتان للتنفس يمكن استخدامهما كوسيلة فعالة للتخلص أو التخفيف من الألم.

■■■

2 طرق التنفس أثناء الولادة

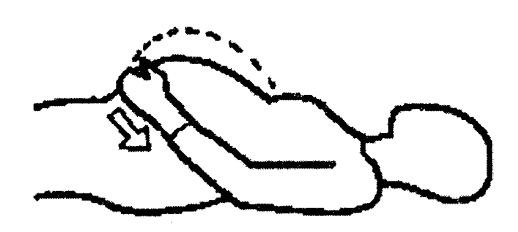


هذه الطرق فادتنى كثير فى مرحلة المخاص وساعدتنى بعد الله سبحانه وتعالى فى

إن ادفع جنينى الى خارج الرحم وبالذات:: طريقة حبس النفس والدفع وطريقة التنفس السريع والسطحى:

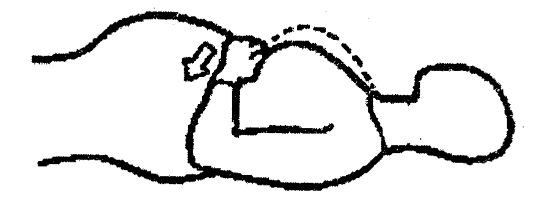
عن تجربة شخصية

الطريقة الأولى: التنفس البطنى



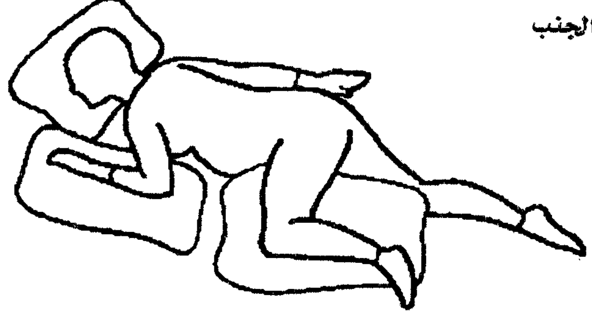
عند الاستلقاء على سرير الولادة عليك بالتركيز وفور مجيء الطلقة فى المرحلة الأولى من الولادة (مرحلة تمدد عنق الرحم) استخدمى التنفس البطنى، أى يرتفع البطن فقط عند الشهيق: ضعى اليدين على وسط أسفل البطن وخذى ببطء نفسًا عميقًا من الأنف وملء البطن -أى يشترك البطن فقط عند التنفس- مع تدليك البطن بالكفين بحركة خفيفة وناعمة من وسط أسفل البطن إلى الجانبين، ثم ازفرى الهواء خارجًا من الفم ببطء، مع العودة باليدين إلى المكان الأول، وتكرار هذه الحركة مع التنفس حوالى ١٠ مرات أثناء الطلقة الواحدة.

الطريقة الثانية: التنفس الصدرى



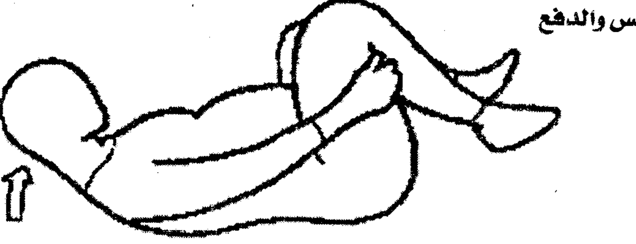
كذلك يمكن استخدام التنفس الصدرى فى هذه المرحلة أى قبل مرحلة دفع الجنين، على النحو التالى: ضعى اليدين على القفص الصدرى تحت الثديين مباشرة وخذى ببطء نفسًا عميقًا وملء الصدر -أى يشترك الصدر فقط عند التنفس- ثم ازفرى الهواء خارجًا من الفم ببطء، وتكرار التنفس حوالى ١٠ مرات أثناء الطلقة الواحدة. ويمكن استعمال هذه الطريقة أيضًا إذا شعرت الحامل بمضايقة فى البطن عند استعمال الطريقة الأولى. وبهذا الشكل تتخلصين من الألم.

الاسترخاء على الجنب



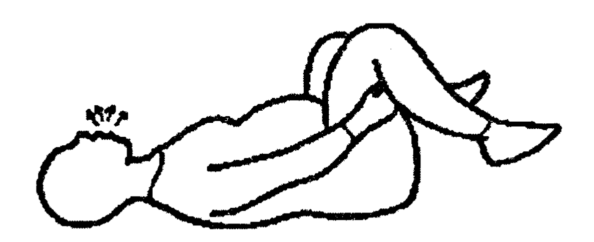
وينبغى دائمًا الاسترخاء بين الطلقة والأخرى. وبإمكانك الاسترخاء على الجنب كما فى الشكل التالى.

حبس النفس والدفع



أما فى المرحلة الثانية من الولادة (مرحلة الوضع أو الاندفاع) فإن أول خدمة تقدمها الحامل لجنينها ولنفسها أيضًا هى أن تساعده فى الخروج والولادة باستخدام تمرين حبس النفس والدفع. ففى مرحلة دفع الجنين وعند مجىء الطلقة: ارفعى الرأس والرجلين وخذى نفسًا عميقًا واحبسيه واضغطى به إلى أسفل تمامًا كما يفعل الشخص المصاب بالإمساك عند التغوط، على أن يكون الضغط إلى أسفل بشكل تدريجى وتصاعدى، وبالإمكان تكرار ذلك مرتين أو ثلاث مرات أثناء الطلقة الواحدة وعليك بالاسترخاء تمامًا إذا ذهبت الطلقة استعدادًا للطلقة التالية، ولكن إياك أن تضغطى هكذا فى أى وقت كان قبل مرحلة دفع الجنين.

التنفس السريع والسطحى



عند أول ظهور لرأس الجنين يجب عليك أن تتوقفى فورًا عن الضغط إلى أسفل وعليك باستخدام التنفس السريع والسطحى (اللهاث) بدلاً من ذلك من أجل تفادى التمزق فى الفتحة المهبلية خاصة عند البكر: افتحى الفم وارخى الفك وضعى طرف اللسان على الأسنان الأمامية السفلية، ثم نفذى الشهيق والزفير من الفم بصوت مسموع وسطحى (كما يلهث الرياضى بعد الركض الطويل)، حركى أعلى الصدر أثناء هذه العملية مع ترك الأكتاف مسترخية. يمكنك زيادة سرعة التنفس بحيث يصل إلى شهيق أو زفير واحد بالثانية ثم إبطاؤه ثانية. ويمكنك أيضًا استخدام هذه الطريقة للتنفس إذا شعرتِ برغبة فى الدفع ولم يكن قد حان وقته بعد.

■■■

3 بعد عملية الولادة

خلال ولادة الطفل يتمدد المهبل إلى درجة كبيرة تتخيل الأم معها أنها قد سببت لها جروحًا كبيرة وتمزقات شديدة. صحيح أنه من المستحيل أن يتمدد مهبل المرأة غير الحامل إلى هذه الدرجة من غير تمزق ولكن تغييرات كبيرة تحدث فى المهبل طيلة فترة الحمل تسبب ازدياد مرونته وقدرته على التمدد إلى درجة يستطيع معها فى آخر الحمل أن يتمدد أضعاف سعته الأولى. فإذا حدثت بعض التمزقات فإنها تكون سطحية وسهلة الشفاء وذلك بخياطتها. وعندما تجد الطبيبة أنه لا بد من حدوث تمزق فإنها تتجنب ذلك بشق فتحة المهبل بالمقص فى الموضع الذى كان سيحدث فيه التمزق وبذلك يستبدلون تمزقًا مشوهًا بشق جراحى تسهل خياطته واندماله وهذا ما يدعى بـ (خزع الفرج). ويحدث هذا عندما يكون رأس الجنين أكبر من تمدد الفتحة المهبلية.

وبعد ولادة الطفل يتم إخراج المشيمة أو الخلاص ولا يرافق ذلك أى ألم. ومن الطبيعى أن ينزل مع الخلاص كمية من الدم لا تزيد على كوب واحد، وهذا الدم خارجى ينزل عادة من الجيوب والبرك الدموية الموجودة بين المشيمة والرحم. ولكن بعد تدليك الرحم، الذى يصبح فى هذا الوقت كتلة مستديرة قاسية تحت سرة البطن، تتقلص عضلات الرحم بشدة وبذلك تغلق الأوعية الدموية الموجودة بينها ويتوقف النزيف.

ولا بد من القول إن على الحامل أن تعلم أن النظرة الأولى إلى مولودها الجديد سوف تنسيها كل شىء، فأى ألم أو تعب أو مجهود سيصبح فى عالم النسيان. ومما لا بد للمرأة أن تعلمه وتنقله أيضًا إلى زوجها أن تحديد جنس الطفل ذكرًا أم أنثى يكون

بواسطة منى الرجل وليس بواسطة بويضة المرأة؛ قال الله تعالى: ﴿وَأَنَّهُ خَلَقَ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالأُنثَى (٤٥) مِن نُّطْفَةٍ إِذَا تُمْنَى(٤٦)﴾. والمعنى واضح أن النطفة التى تُمنى هى من منى الرجل.. وهى ما يسمونها فى العلم الحديث (الحيوان المنوى).. وتقدير الذكر أو الأنثى أو العقم إنما هو بيد الخالق تبارك وتعالى أولاً وأخيرًا؛ قال تعالى: ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ (٤٩) أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ (٥٠)﴾ .

فهناك نوعان من النطف المنوية، أحدها مذكر (ص) والثانى مؤنث (س). وكل واحد منها له رأس وعنق وذنب، وهو يشبه القذيفة الصاروخية، فالرأس يحتوى على ٢٣ صبغيًا أو جسيمًا ملونًا «كروموسوم» فيها نصف الجينات التى سوف ينالها الجنين بما فيها الجسيم المؤنث (س) أو الجسيم المذكر (ص) التى تحدد جنس الطفل.. فإذا لقح واحد من المنى الذى يحمل شارة الذكورة (ص) بويضة المرأة كان الجنين ذكرًا بإذن الله. وأما إذا لقح البويضة أحد الذين يحملون شارة الأنوثة (س) فإن الجنين يكون أنثى بإذن الله.

ويلاحظ أن بويضة المرأة لا تحتوى إلا على الجسيم الملون (س) فقط من بين الـ ٢٣ جسيمًا ملونًا التى ستجتمع مع جسيمات النطفة المنوية ليصبحا خلية واحدة (نطفة أمشاج) مكونة من ٤٦ جسيمًا من الأب والأم بالتساوى.. وهى مجموع الجسيمات فى الخلية الواحدة من خلايا جسم الإنسان.

مرحلة النفاس

تسمى فترة ما بعد الولادة بـ (النفاس). فبسبب الولادة يخرج من المرأة دم ليس لأقله مدة محددة؛ فقد ينقطع بعد الولادة مباشرة وقد يستمر أربعين يومًا وهى مدة أكثر النفاس. كما أنه من الضرورى مرور فترة من الزمن تتراوح بين ستة وثمانية أسابيع بعد الولادة حتى يرجع الرحم والأعضاء التناسلية إلى طبيعتها الأولى. وفترة النفاس ينبغى أن تكون مليئة بالسعادة والتجارب البهيجة. وفى هذه الفترة يحدث لجسم الأم حدثان هامان أولهما رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعى، والثانى تهيؤ الثديين للإرضاع.

- الرحم: ينكمش الرحم بعد انتهاء وظيفته بصورة رشيقة وماهرة فى فترة قصيرة تبلغ الستة أسابيع حتى يصبح وزنه ٥٠ جرامًا بعد أن كان يزن حوالى الكيلوجرام بدون محتوياته، فبعد الولادة فورًا يعطى حجمه الكبير انتفاخًا واضحًا فى أسفل البطن، وينقص وزنه إلى النصف بعد مضى أسبوع ثم يصبح صغيرًا جدًا لدرجة أنه يقع داخل تجويف الحوض ولا يعود بمقدورنا لمسه خلال جدار البطن بعد عشرة أيام. وتدعى عملية انكماش الرحم على نفسه هذه ونقصان حجمه ووزنه حوالى عشرين مرة (انطمار الرحم) وهى تنتج عن انكماش الخلايا العضلية نفسها مع امتصاص أكثر محتوياتها بواسطة الدورة الدموية.

- الثديان: أما الثديان فإنهما يفرزان الحليب بعد ثلاثة أيام من الولادة، أما قبل ذلك فيفرز الثدى اللبأ وهو سائل لزج غنى بالمواد البروتينية والهرمونات ويمد الطفل بالغذاء إلى أن يفرز الحليب. وبظهور الدرة يصبح الثدى أكبر حجمًا وأكثر امتلاء ويصبح الجلد فوقه مشدودًا بينما تكون الأوردة الدموية تحته محتقنة ومتورمة وبارزة بوضوح خلال الجلد. وقد تشعر الأم بآلام فى الثديين فى اليوم الذى تحدث فيه الدرة خصوصًا عند (الخروس) التى تقوم بالإرضاع لأول مرة. ولا تنتج هذه الحالة عن امتلاء الثدى بالحليب ولكنها تنتج عن احتقان الأوعية الدموية حولها عندما تبدأ غدد الحليب إفرازها ويكون هذا الاحتقان مؤقتًا وقلما يطول أكثر من ثمان وأربعين ساعة، وقد يخف الألم كثيرًا إذا وضعت المرضع على الثديين لفائف مثلجة أو إذا أُسندا بواسطة حمالة. وبزوال الاحتقان المؤقت يصبح الثديان بعدها أكثر نعومة وأقل إيلامًا. وتصاب كثير من الأمهات بآلام مختلفة مقرها حلمة الثدى فى الأيام الأولى من الإرضاع وتنتج هذه الآلام عن شقوق أو جروح صغيرة فى الحلمة. فإذا أصبح الإرضاع مؤلمًا فيمكن مراجعة الطبيبة للحصول على علاج سريع، وفى أغلب الأحيان تختفى جميع هذه الآلام بسرعة وسهولة عند استعمال العلاج المناسب. ومن الواجب على المرضع أن تعتنى بنظافة الحلمة وينبغى غسلها قبل إرضاع الطفل بالماء المعقم، كما ينبغى تغطيتها بين الرضعات بقطعة من الشاش المعقم.

ولا بد من التذكير بأن حليب الأم هو أفضل غذاء طبيعى يحتوى على أغلب المواد الغذائية التى يحتاجها الطفل للنمو، كما أنه يكون دومًا نظيفًا معقمًا جاهزًا وفى درجة حرارة مناسبة، ومن ناحية أخرى فإن الرضاعة الطبيعية تعجل فى رجوع الرحم وأعضاء الأم التناسلية إلى طبيعتها الأولى، وهو أسهل للأم ومجانى. يضاف إلى هذا العلاقة الوثيقة والارتباط النفسى والعاطفى التى تولدها الرضاعة الطبيعية بين الأم وطفلها خلال الإرضاع.

تعد مرحلة النفاس للمرأة التى ولدت حديثًا مرحلة نقاهة وراحة، ويجب على النفساء أن تولى هذه المرحلة عناية كبيرة حتى لا تصاب بالتلوث بالجراثيم، ومن أهم وجوه هذه العناية هى التغذية والنظافة والرياضة.

فأما التغذية فستحتاج النفساء فى هذه المرحلة إلى تغذية كافية لاستعادة كامل نشاطها بأسرع وقت ممكن وتعويض الدم الذى خسرته فى الولادة؛ ويمكن تناول عدة أكواب من الحليب الطازج يوميًا فهو سيساعد أيضًا على إدرار الحليب، كذلك يمكن تناول عصير الفاكهة على أنواعها واللحوم والخضار والبيض والجبن.

وأما النظافة فينبغى الاهتمام بنظافة الفرج وحفظه بعيدًا عن التعرض لأى عدوى، ويمكن تنظيف منطقة الفرج بواسطة قطعة معقمة من القطن والماء المفتر الممزوج بمطهر أو بدونه ثم تغطيته بلفافات معقمة وتغييرها عدة مرات خلال النهار، مع ملاحظة أنه إذا ما لامست القطعة التى يتم بها التنظيف منطقة الشرج فينبغى تغييرها كى لا تنتقل الجراثيم من الشرج إلى الفرج.

وأما الرياضة فهى تساعد النفساء على استرداد قواها بسرعة وتساعد عضلات البطن على التقلص والانكماش وتعيد البطن والرحم إلى وضعهما السابق قبل الحمل وتقوى الجسم وتزيل الشحوم الناتجة عن الحمل. ويمكن للنفساء أن تبدأ ببعض التمارين الرياضية الخاصة بهذه الفترة بعد يومين أو ثلاثة من الولادة، وعلى كل حال فإن ذلك يتوقف على ظروف الولادة وحالة النفساء العامة وينبغى استشارة الطبيبة أولاً.

■ ■ ■

4 الــولادة الطبيعية



ما هى الولادة الطبيعية؟

معظم الحوامل يلدن بدون أى مضاعفات، والولادة تبدأ عادة عندما يحدث انقباضات منتظمة فى عضلات الرحم، وهذه الانقباضات تسبب آلاماً إما فى أسفل البطن أو فى أسفل الحوض وتنتشر إلى أسفل الفخذين. بعض الأحيان يظهر عند الأم بعض الإفرازات المائية قبل حدوث آلام الولادة وهذه عادة ناتجة عن السائل الأمينوسى عندما ينفتح الغشاء المحيط بالطفل. عند بداية المخاض ينزل على الأم إفرازات مخاطية مخلوطة بخيوط من الدم وقد يبدأ نزول هذه الإفرازات بأيام قبل بدء المخاض وقد لاينزل شيئاً مطلقاً عند بعض النساء، لذلك لاتعتبر علامة يعتمد عليها للدلالة على المخاض. الولادة بشكل عام مسببة للألم ولكن التدريب على أخذ النفس العميق عند بداية المخاض قد تخفف نسبياً من هذه الآلام. هذه الانقباضات المتولدة بالرحم تجعل رأس الطفل يمر عبر الحوض متجهاً للأسفل ضاغطاً على عنق الرحم، مما يساعد على توسعه وبالتالى يتم نزول الطفل أكثر وخروجه إلى العالم. مهمة القابلة خلال الولادة الطبيعية هى الإرشاد والدعم والملاحظة والتأكد أن كل شىء يمشى على ما يرام، ومن المهم أن تتأكد أن الأم أثناء الولادة تمر بحالة أمان منعاً لحدوث أى مضاعفات بإذن الله.

كيف يتم متابعة وملاحظة الأم والجنين أثناء الولادة؟

بالنسبة للأم، يتم قياس الضغط والنبض ودرجة الحرارة بطريقة دورية خلال الولادة. أما الجنين فيتم الاستماع إلى ضربات قلبه وانتظامها وما يطرأ عليها من

تغـيـرات أثناء الولادة، وفى مـعظم الأحـيـان يوضـع جـهـاز مـربوطًا بـحـزام على بطن الأم الحـامل أو يتم تثبيت مـوصـل إلكترونى بفـروة رأس الجنين يتم إدخـالـه عن طريق المهبل وعنق الرحم لتسجيل دقات قلب الجنين بطريقة مستمرة على جهاز خاص وملاحظة أى تغـيـيـرات عليـهـا، وهـذه العـمليـة شـبـيـهـة بتـخطيط القلب العـادى. عند تحليل وقـراءة التخطيط تستطيع القابلة أو الطبيب أن يرى ما إذا كان هذا الجنين يستقبل كمية كافية من الأكسـجـين أم لا واتخـاذ الإجـراء اللازم علـى ضـوء ذلك. بعض الأحـيـان عنـدمـا يرى الطبيب أن هناك بعض التغييرات غير الطبيعية على التخطيط يقوم بأخذ عينة من دم الجنين عن طريق فروة الرأس وتحليلها لمعرفة كمية الأكسجين بدم الجنين.

ما هو المخاض؟

لعل من أول دلائل اقتراب الولادة هو الشعور بتشنجات أو تقلص فى البطن. تستمر هذه الحـالة فى بادئ الأمـر نحـو ٢٠ ثانيـة وتعـود كل ١٥ دقـيـقـة أو أكثـر. تشـتـد هذه التقلصات تدريجيا وتتكرر وتستمر مدة أطول. وعندما تدوم التقلصات ثلاثين ثانية على الأقل وتتكرر بانتظـام كل ثمـانى دقـائق أو أقل اتصلى بالطـبـيب. وأيضـا تأكـدى من الاتصـال بالطـبـيب إذا حـصـل أى نزيف دمـوى فى هـذه الأثناء أو إذا أصـابك أى دفق سائلى مفاجئ، وهو سوف ينصحك فيما إذا كنت بحاجة للذهاب إلى المستشفى أم لا.

هناك ثلاث مراحل للمخاض:

المرحلة الأولى: كيف تلدين؟

وفترتهـا من ٨ -١٢ سـاعـة فى البكر، من ٤ - ٦ سـاعـات فى (متـعـددة الأطفال) وقد تقصر أو تطول على حسب الوضع، ويبدأ المخاض حتى الاتساع الكامل لعنق الرحم (١٠ سم)، ممـا يسـمـح بخروج قطـر رأس الجنين تبدأ هذه المرحلة عندمـا تصبح التقلصـات بالـرحم منتظمـة ومـتكررة وتزداد حـدتهـا وبوقت كـاف لكى ينفـتح عنق الرحم، وعند البـداية تُفحص الأم من قبل الطبيب للتـأكد أن الطفل فى وضع سليم وأن رأسـه متـجه للأسفل. بعد ذلك يتم الفحص المهبلى لمعرفة ما إذا كـان عنق الرحم مفتوحاً أم لا. قبل

بدء المخاض يكون طول عنق الرحم عادةً ٣٠ سم ومقفل، ولكن عندما يبدأ المخاض يبدأ عنق الرحم يقصر ويتوسع. ونقول إن عنق الرحم مفتوح بالكامل عندما يصبح توسعه ١٠ سم ومن المهم أن تعرف الأم أنه لايجب عليها أن تبدأ بالدفع أثناء الولادة قبل أن يتسع عنق الرحم اتساعاً كاملاً لأن الدفع المبكر قد يسبب تمزقًا بعنق الرحم. عند اتساع عنق الرحم بالكامل تنتهى عندها المرحلة الأولى من المخاض وتبدأ المرحلة الثانية. بشكل عام، فالمرحلة الأولى تستغرق حوالى ١٢ ساعة فى الولادة الأولى وحوالى ٧ ساعات فى الولادات التى تليها ولكن كل ولادة قد تختلف عن الأخرى.

المرحلة الثانية:

الولادة الفعلية: ومدتها من ١٠ - ٣٠ دقيقة أو أكثر فى البكر ٤٢ دقيقة وهى مرحلة خروج الجنين وتبدأ هذه المرحلة عندما يتسع عنق الرحم اتساعاً كاملاً (١٠ سم) فالأم عادةً تشعر بضغط داخل المهبل ويتولد لديها الرغبة بالدفع، وتجد أيضاً بأن الألم فى هذه المرحلة له طبيعة دافعة وتستطيع مساعدة نفسها بالدفع. وتنتهى هذه المرحلة بولادة الطفل، وتستغرق حوالى ٤٥ دقيقة إلى ساعتين فى الولادة الأولى و١٥ إلى ٤٥ دقيقة فى الولادات التى تليها.

المرحلة الثالثة:

ومدتها من ١٠ - ٢٠ دقيقة وهى مرحلة خروج المشيمة (الخلاصة) هذه المرحلة يتم فيها نزول المشيمة، وتنزل المشيمة خلال خمس إلى خمس عشرة دقيقة بعد ولادة الطفل، ولا بد للأم أن تساعد القابلة للتمكن من توليد المشيمة. ومن العادة يتم إعطاء الأم حقنة تحتوى على علاج يزيد فى تقلصات عضلات الرحم بعد ولادة الطفل مباشرة وقبل نزول المشيمة لكى يتم منع أو تقليل حدوث نزيف بعد الولادة لاسمح الله.

لاحظى سيدتى أنه فى الأسابيع الأخيرة قد تحدث بعض التقلصات الرحمية ألمها بسيط ومحتمل وغير منتظمة ولا تبدأ عملية الولادة الحقيقية إلا عندما تصبح هذه التقلصات أقوى وأطول مدة وبفترات متقاربة أكثر ويبدأ الإحساس بألم الولادة الحقيقية غالبا بالآم فى الظهر يتبعها ألم أسفل البطن ثم فى البطن، فى ذلك الوقت

تحصل التقلصات بمعدل ٥ دقائق تقريبا. وعندما تبدأ مرحلة الولادة الثانية ـ أى عندما يصبح توسع عنق الرحم كاملا ـ تحس السيدة الحامل بشد أسفل منطقة العجان والمقعدة وتحس برغبة لا تستطيع السيطرة عليها لدفع الجنين خارج. إن الألم الذى تسببه الولادة بمراحلها المختلفة يختلف من سيدة إلى أخرى لأن الإحساس بالألم مسألة نسبية، أى تختلف من سيدة إلى أخرى، فبعض السيدات الحوامل لا يحتملن الألم حتى وإن كان بسيطا والأخريات عكس ذلك. وهذه مسألة معقد شرحها تعتمد على إحساس الإنسان المركزى بالألم.

واختصارا إلى ما تقدم فإنه بشكل عام يكون سبب الألم هو الضغط على الأعصاب المتصلة بالرحم والمنتشرة فى هذه المناطق وإذا أردنا تلخيص ما سبق ذكره على شكل نقاط فإليك سيدتى ما يلى:

أسباب الألم عند الولادة:

١- التوسع فى عنق الرحم نتيجة للتقلصات الرحمية.

٢- التقلص والانبساط فى أسفل الرحم عند بداية عملية الولادة استعدادا لفتح عنق الرحم.

٣- التقلص والانبساط فى عضلات الرحم يؤثر على الأوعية الدموية التى تزود العضلات وتؤدى بالتالى الى تجمع مواد bolites×××× تؤدى إلى الألم

٤- عند حدوث التقلصات الرحمية أثناء عملية الولادة تؤدى هذه التقلصات الى شد الانسجة الرابطة للرحم مما يسبب الاحساس بالألم.

أين يمكن أن يكون موضع الألم؟

- يتركز عموما فى أسفل البطن.
- على جانبى أسفل عظم الحوض.
- من السرة إلى أسفل المنطقة التناسلية.
- أسفل الظهر.

علامات المخاض:

١- آلام تقلصية فى الرحم منتظمة ومتزايدة لا تزول مع المسكنات وعلى فترات قصيرة (الطلق).

٢- ظهور العلامة Show وهو مخاط ممزوج بالدم.

لا تنسى يا أختى البكر أن هناك ما يسمى (بالطلق الكاذب) وهى:

آلام الظهر وأسفل البطن غير منتظمة على فترات متباعدة كل ٢/١ أو ساعة تزول مع المسكنات.

متى تذهبين إلى المستشفى؟

١- عند ظهور علامات المخاض.

٢- نزيف مفاجئ.

٣- نزول ماء صاف يبلل الملابس من غير دم.

٤- نزول ماء ممزوج باللون الأخضر.

ما المطلوب منك؟

فى المرحلة الأولى أى مرحلة توسع عنق الرحم:

١- عدم الشد لأسفل البطن.

٢- التنفس بصورة عميقة.

٣- النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر.

٤- يفضل عدم الصراخ أو الشتم لأن ذلك لا يخفف الألم بل يزعج الآخرين ويرهق الحامل.

فى المرحلة الثانية أى مرحلة الولادة الفعلية:

اتباع إرشادات الطبيب وذلك بأخذ شهيق عميق ثم الدفع الى أسفل أثناء التقلصات الرحمية مثل: الشد عند حمل شىء ثقيل أو التبرز، ثم اخذ نفس عميق بين التقلصات.

فالرجاء عدم الصراخ فى هذه المرحلة أو شد الشعر أو التقلب المستمر فى السرير بل النوم فى الوضع الصحيح. قد يحتاج الطبيب لشق العجان لمساعدة خروج الجنين وخاصة فى البكر وذلك تحت تأثير البنج الموضعى.

فى المرحلة الثالثة أى مرحلة خروج المشيمة (الخلاصة):

- إفراغ المثانة إذا أحسست بالتبول.
- عند ظهور آثار انفصال المشيمة تدفق سريع بالدم يقوم الطبيب أو الطبيبة بسحب الحبل السرى، فالرجاء الشد إلى أسفل لمساعدتهما، ثم يقوم الطبيب بمساج للرحم لمساعدته على الانقباض. وتكون عملية الولادة بذلك قد انتهت، وقد يقوم الطبيب أو الطبيبة بخياطة العجان تحت تأثير البنج الموضعى.

■ ■ ■

الطفـــل

وكيفية الاعتناء به

1

المولود الجديد



فحص المولود الجديد

لحظة يولد الطفل يتلقفه الطبيب، أو الممرضة المختصة، فيضعه فى حاضنة دافئة يتدفق إليها الأكسجين ويبدأ بتنظيفه من الدم والسوائل والطبقة الدهنية العالقة بجسمه... ويمتص، بواسطة جهاز كهربائى، السوائل من فهمه وحلقه وأنفه.

وبعد أن يطلق المولود أول صرخة فى حياته، يبدأ الطبيب بفحصه فحصا أوليا، مستكشفا الظواهر غير الطبيعية فى جسمه ونموه، من تشوهات ونواقص وزيادات. فإن لم يكن فى المستشفى طبيب إخصائى بأمراض الأطفال، يقوم بهذه المهمة عندئذ الطبيب المولد نفسه، أو القابلة القانونية، أو حتى الممرضة القانونية، وهذا أمر ضرورى جدا نظرا لأهمية كل ظاهرة غير طبيعية وعلاقتها بصحة الطفل ونموه مستقبلا.

فإذا لاحظت الممرضة ـ أو القابلة القانونية ـ ظاهرة غير طبيعية فى جسم الطفل، عليها أن تنصح أهله بالتوجه إلى أقرب مركز طبى أو أقرب مستشفى، لاستشارة طبيب إخصائى بأمراض الأطفال، أو بقع جلدية داكنة أو حمراء اللون، أو التواءات فى الأطراف، أو نتوءات فى الظهر وسوى ذلك، قد تكون مصحوبة بنسبة معينة من التشوهات الداخلية لا يستطيع تحديدها سوى الطبيب الأخصائى.

فى الفحص الأول للمولود يجب على الطبيب أن يركز على النقاط التالية:

تنفس الطفل

إذا كان تنفس الطفل سريعا ومصحوبا بتلون الوجه والأطراف باللون الأزرق الغامق (النيلى) لأكثر من يوم واحد فهذا يعنى أن المولود يعانى من صعوبات فى الرئتين، ويجب تشخيص المرض بأسرع وقت ممكن.

لون الجلد

تظهر " الصفيراء " (تلون الجلد باللون الأصفر) لدى نسبة معينة من الأطفال المولودين حديثا لتزول خلال يومين أو ٣ أيام على الأكثر. وهى ظاهرة طبيعية، ولكن إذا استمرت لمدة تزيد على ١٠ أيام، فينبغى عندئذ الاشتباه بوجود مرض تفاعل الدم أو تناقصه مما يوجب إجراء الفحوص اللازمة والقيام بالمعالجة المناسبة.

براز الطفل

على كل أم أن تتأكد من أن وظيفة الأمعاء عند طفلها تعمل كما يجب. فإذا لم تظهر أول دفعة من البراز (Meconium) خلال ٢٤ ساعة بعد الولادة، فذلك يعنى أن الطفل مصاب بخلل فى وظيفة الأمعاء ويجب استشارة طبيب جراح.

وكما التبرز كذلك التبول، إذ يجب أن يبول الطفل خلال ٢٤ ساعة بعد الولادة، حتى إذا لم يظهر البول فى " حفاضه " لم يكن بد من استشارة الطبيب، وعند الضرورة إجراء تمييل للمثانة من أجل إخراج البول.

نزيف مهبلى

عند بعض الفتيات المولودات حديثا، يظهر نزيف مهبلى أو تمشحات مهبلية خلال الأسبوع الأول من الولادة. هناك من يعتقد خطأ بأن سبب هذا النزف هو تمزق غشاء البكارة إثر عملية الولادة والصحيح أن سبب التمشحات الدموية هذه إنما هو الهورمونات الأنثوية التى تكون قد عبرت المشيمة (الخلاص) من دم الأم إلى دم الطفلة وأثرت على أعضائها التناسلية، وهذه الظاهرة سرعان ما تزول.

تورم الرأس

يتورم رأس المولود فى إحدى جهاته، وينتفخ الجلد فوق الورم بحجم برتقالة صغيرة أحيانا مما يقلق ام الطفل وأهله. سبب هذا التورم هو الضغط أثناء الولادة الذى يتعرض له رأس الجنين من جراء الطلق فى المجارى المهبلية. وأحيانا تكون الشفاطة

التى يستعملها الطبيب أثناء الولادة هى سبب هذا التورم الذى يزول نهائيا بعد شهر أو شهرين من تاريخ الولادة.

نزيف العين

الأسباب نفسها التى تؤدى إلى تورم المولود تسبب بدورها نزيفا فى بياض العين سرعان ما يزول كلما تقدم الوقت.

تشوهات الطفل

من تشوهات الطفل المولود حديثا مرض المونجوليزم (أو العيون الصينية)، وفتق النخاع الشوكى، والتواء الأطراف السفلية، وعاهات القلب، والكلى، والطحال، وتضخم الكبد ـ والمرض الأزرق. كل هذه الأمراض لها أسباب وراثية، ويجب ملاحظة عوارضها ومعالجتها قدر المستطاع.

الثآليل والعلامات والبقع الجلدية

هى كثيرة جدا ومتنوعة وتصيب الذكور والإناث من المولودين حديثا على حد سواء. فهناك مثلا ما يسمى " الشاميات " وهى بقع داكنة بلون النبيذ الأحمر، أو صفراء بلون البرتقال، منها ما يزول خلال ستة أشهر بعد الولادة ومنها ما لا يزول أبدا، وتحتاج إزالتها إلى معالجة تجميلية جراحية فنية. ولكن، بشكل عام، كل هذه البقع والثآليل يجب أن لا تكدر حياة الأم وتؤثر على نفسيتها لأنها لا تشكل أى خطر على حياة الطفل. وجل عيوبها يدخل فى نطاق الجماليات.

■■■

2 كيف ترضعين مولودك الجديد؟



الإرضاع من الثدى

الدرة:

يفرز الثديان، خلال الحمل، مادة لزجة شبيهة بالحليب، إلا أن الإفراز الفعلى للحليب لا يتم إلا بعد الولادة بثلاثة أيام أو أربعة.

فى البداية، يفرز الثدى سائلا يسمى الدرة (colostrums) وهى مادة حليبية كثيفة، لونها ابيض مائل إلى الصفرة، غنية بالزلاليات والمواد الهورمونية. سهلة الهضم، تقل فيها السكريات، كما تحتوى على الفيتامينات والخمائر والمواد المحصنة الواقية للطفل من الأمراض فى الفترة الأولى من حياته.

كمية الحليب:

تبلغ كمية الحليب الذى يدره الثدى فى نهاية الأسبوع الأول من الولادة حوالى نصف لتر، ثم تزداد هذه الكمية إلى أن تبلغ حوالى لتر ونصف اللتر أو ليترين بنهاية الأسبوع الثانى، وهذه الكمية تكفى احتياجات الطفل، وتؤمن نموه على الوجه المطلوب. ويساعد على إدرار الحليب بكثرة تناول الأم كميات كثيرة من الحليب الطازج بحدود لترين يوميا.

نوعية الحليب:

كلما كانت تغذية المرضع جيدة ومتنوعة كانت نوعية الحليب جيدة أيضا ومفيدة للطفل. لذلك يجب التركيز على تناول الفواكه والخضار الطازجة والحليب والبيض

واللبن، وتحاشى المأكولات الدسمة والكحول والتدخين وتناول الأدوية الضارة التى قد تنتقل بواسطة الحليب إلى الطفل.

فوائد الإرضاع من الثدى

- حليب الأم غذاء مثالى يحتوى على أكثر العناصر الضرورية للغذاء وبناء الجسم من بروتينات ومعادن وفيتامينات بمقاديرها اللازمة. كما يحتوى على كمية من السكر أكثر بكثير مما فى حليب البقر.
- حليب الثدى سهل الهضم، بل إنه أسهل هضما من سائر أنواع الأطعمة المتداولة.
- حليب الثدى معقم ولا يحتاج إلى تحضير، ويصل إلى معدة الطفل خاليا من الجراثيم تقريبا، ولا خوف من فساده جراء تخزينه فى البراد أو خارجه.
- حليب الثدى طازج وحرارته ملائمة ولا يحتاج إلى تسخين أو تبريد.
- حليب الثدى يحمى الأطفال من الالتهابات المعوية ولا يسبب لهم عسر هضم ولا إمساكا. وإذا ما تغير لون البراز أو شكله فلا داعى للقلق.
- حليب الثدى يساعد فى تحصين الأطفال ووقايتهم من الأمراض والحساسية والطفرة والأكزيما طوال السنة الأولى من الحياة.
- إن كمية الوحدات الحرارية الموجودة فى نصف كيلو جرام من الحليب الإنسانى تفوق كثيرا كمية الوحدات الحرارية الموجودة فى حليب البقر، لذلك فإن الطفل يحصل على كمية أكبر من الطعام ويزيد وزنه بسرعة أكثر.

كيف تحافظين على ثديك أثناء الرضاعة؟

- يجب غسل الثدى، قبل إرضاع الطفل، بالماء والصابون وتنشيفه جيدا.
- يجب تغطية الحلمات بين الرضعات بشاش معقم.
- يجب معالجة تشققات الحملة بالأدوية الملائمة حتى لا تلتهب.

- يجب تعريض الثدى للهواء يوميا خلال فترة الحمل، استعدادا للرضاعة بعد الولادة.

- يجب عدم استعمال الكحول والعطور والسوائل الكيماوية فى تطهير الثدى لأنها تسبب جفافا فى جلد الثدى وتشققات فى الحلمة.

ولكن.. إذا حدث احتقان فى الثدى؟

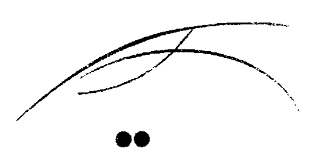
خلال الإرضاع، قد تجدين إن إفراز الحليب قد أصبح فجأة غزيرا فى اليوم العاشر أو الثانى عشر بعد الولادة مما يسبب أحيانا انتفاخا واحتقانا مزعجين فى الثديين.

وبما أن الأدوية لا تفيد فى مثل هذه الحالة، فإن أفضل وسيلة لتخفيف آلامك سيدتى هى شفط الحليب من الثدى قدر المستطاع بواسطة الشفاطة اليدوية، أو الشفاطة الكهربائية ومتابعة إرضاع الطفل من اجل التخفيف من تراكم الحليب فى الثديين. كما أنصحك باستخدام حمالات الصدر الخاصة بالإرضاع وشدها، والتخفيف من شرب السوائل.

إذا كان الألم شديدا، فإن الاحتقان يختفى، وكذلك التورم، بعد مضى حوالى ٤٨ ساعة. أما إذا لم تتحسن حالتك وارتفعت الحرارة إلى ما فوق الـ ٣٩ درجة واحمر الجلد فوق الثدى وانتفخت فيه الشرايين الدموية، فيجب إبلاغ الطبيب لكى يحدد مدى الإصابة بالالتهاب ومداواته حسب الأصول.

■■■

3 إرشـادات عـامـة



وأخيـرا، يمكن، باختـصار، اتباع الإرشـادات التـالية عند العناية بالمولود حـديثا لأن الوقاية خير من العلاج:

١- لا تتركى الطفل بمفرده أو بعهده أشخاص غير جديرين بالثقة ولو لفترة قصيرة جدا. ولا تدعى الأطفال الصغار يحملونه.

٢- لا تغطيه بلحاف يصل إلى رأسه أو فمه مخافة أن يمنع عنه الهواء فيختنق.

٣- اتصلى بالطبيب إذا حدث للطفل ما يلى، إذا:

- فقد نشاطه العادى وظهر عليه الانحطاط وعدم الاكتراث.
- فقد شهيته للأكل.
- ارتفعت حرارته فوق الـ ٣٨ درجة.
- تغير لونه ومال إلى الاصفرار.
- بدأ بالسعال فجأة وبدون انقطاع.
- تعرض للقيء تكرارا.
- لاحظت انتفاخا فى بطنه مع عدم التبول والتبرز.
- تعرض لنوبات اهتزاز ورجفان.

٤- لا تدعى الذباب والبرغش يحوم حول الطفل أو يمسه فى وجهه أو يغط على أكله ولباسه ولعبه مخافة نقل العدوى إليه عبر هذه الأشياء.

٥- أكثرى من استعمال الماء والصابون فى غسل يديك وغسل أدوات الطفل.

طريقة قياس الحرارة عند الطفل

- تقاس حرارة الطفل بواسطة ميزان حرارة ذى الرأس المدور.
- امسحى الميزان بقطنة مبلولة بالسبيرتو ثم بالفازلين. ضعى الطفل على بطنه.
- أدخلى الميزان فى مؤخرته على عمق سنتيمترات ثم انتظرى مدة دقيقتين وبعدها اسحبى الميزان.
- حرارة الطفل الطبيعية تتراوح بين ٣٦,٥ و٣٧,٥ درجة.

لقاحات السنتين الأولى والثانية

عند الولادة:

السل والوباء الكبدى (Hepatitis B) (جرعة أولى).

الشهر الأول:

لقاح الوباء الكبدى (جرعة ثانية).

الشهر الثانى:

لقاح الثلاثى (شاهوق، خانوق، كزاز) والسل (جرعة أولى)، ولقاح السحايا (H.INFLUENZAE H I B) (جرعة أولى).

الشهر الرابع:

لقاح الثلاثى، والسل (جرعة ثانية)، والسحايا (جرعة ثانية).

الشهر السادس:

لقاح الثلاثى، والسل (جرعة ثالثة)، والسحايا (جرعة ثالثة).

الشهر السابع:

لقاح الوباء الكبدى (جرعة ثالثة).

الشهر العاشر:

لقاح الحصبة (Measeles).

الشهر الخامس عشر:

لقاح الحصبة - الحصبة الألمانية - أبو كعب (M. R.M). عمر سنة ونصف: لقاح الثلاثى والسل والسحايا (جرعة تذكيرية واحدة).

عمر السنتين:

إجراء اختبار السل (P. P. D).

عمر الثلاث سنوات:

لقاح الثلاثى والسل (جرعة تذكيرية).

ملاحظات مهمة بشأن اللقاحات

- يراجع لقاح السل مرة سنويا حتى سن الخامسة، ثم مرة كل سنتين حتى سن الثانية عشرة.
- يراجع لقاح الثلاثى (شاهوق، خانوق، كزاز) مرة واحدة بين سن الرابعة والسادسة.
- يعطى لقاح (الخانوق، كزاز) فى سن العاشرة.
- يعطى لقاح الكزاز بمفرده مرة كل عشر سنوات.
- يعطى لقاح السل عند الدخول إلى المدرسة، وعند تغيير المدرسة.
- لقاح أبو كعب والحصبة الألمانية اختيارى.
- لقاح التيفوئيد غير إلزامى بل يرجع لرأى الطبيب والبلد الذى تسكنين فيه.
- لقاح اليرقان أو الصفيراء (Hepatitis A) أيضا غير إلزامى وبل يعود لرأى الطبيب.

- احتفظى دائما بسجل للقاحات الطفل.

- لا تتركى الطفل بمفرده ولا تضعيه تحت رقابة أحد غيرك.

كيف تهتمين بمولودك الجديد فى المنزل؟

انتهت ولادتك بسلامة والحمد لله.. ولكن حياة جديدة ابتدأت بالنسبة إليك، أنت وزوجك والطفل... فالطفل الذى اعتاد على الحياة داخلك، أصبح مستعدا لبدء حياته الطفولية الجديدة، وهو يتطلب منك الكثير من العناية والاهتمام والحب والحنان، إنها مسؤولية الحضانة التى لا توازيها مسؤولية على الأرض، علما أن الحيوان الذى لا يفقه شيئا ولا يعقل شيئا يحضن جراءه ويعتنى بها ويدافع عنها حتى الموت، فكيف بالإنسان المتحضر الواعى العاقل؟

ولا يغرب عن بالك أن هذه المسئولية هى مسئولية مشتركة بينك وبين زوجك، وحتى بين أطفالك الآخرين إذا هم وجدوا وكانوا واعين.

ولا أعتقد أن هناك سعادة أبهى وأعظم من سعادة حضانة الطفل، لذلك سأساعدك ببعض الإرشادات التى قد تكون مفيدة لك فى الأيام الأولى لوجود طفلك فى منزله الجديد... لأنك مازلت مرتبكة وغير عالمة بكثير من شروط التربية والحضانة... ولكن عليك أن لا تنسى أنه يتوجب عليك، عندما يرجع إليك قوتك ونشاطك ويقوى طفلك، أن تتوجهى إلى طبيب الأطفال ليتابع الاعتناء بوليدك لسنوات عدة حتى يشب ويقوى ويصلب عوده.

والآن لنقرأ هذه الإرشادات:

حمام الطفل

- يجب أن يأخذ الطفل حماما يوميا بالإسفنجية والماء الفاتر والصابون دون أن يوضع فى المغطس.

- امسحى السرة بقطنة مبلولة بالسبيرتو، وفى حال وجود نزف دموى خفيف منها، أو احمرار أو تقيح، عليك مراجعة الطبيب.

- تأكدى من أن الغرفة التى تستعملينها للحمام دافئة وجوها مقبول بالنسبة إلى الطفل وليس بالنسبة إليك.

- حمام المساء يجعل الطفل يشعر بالراحة والانتعاش أكثر فينام بسهولة، ولا تنسى أن تقلمى أظافره من وقت لآخر لئلا يجرح وجهه.

- الطريقة المألوفة فى تحميم الطفل هى وضعه فى وعاء بلاستيك يتناسب وحجمه،أو أى وعاء آخر شرط أن يكون نظيفا.

- لفى منشفة كبيرة حول وسطك، وامسكى بالطفل جيدا، وضعيه فى حضنك، واغسلى وجهه، ثم استخدمى كمية صغيرة من الشامبو الخامس بالأطفال لغسل رأسه وفوحيه جيدا، بعد ذلك أنزلى الطفل فى الوعاء ومؤخرة رأسه تستند إلى معصمك الأيسر، بحيث يظل الرأس فوق سطح الماء، وهذا طبيعى حتى لا يختنق.

- أخيرا ارفعيه ولفيه، بسرعة، بمنشفة دافئة، ودعيه يشعر بالأمان والراحة قبل تجفيفه وإلباسه.

- أما بالنسبة لتنشيفه فلا تنسى مناطق ما تحت الإبطين وخلف الأذنين وما بين الساقين، ولا تنثرى البودرة على الأماكن من جسمه التى ما تزال رطبة.

- إذا كان طفلك يكره الحمام التقليدى جربى تحميمه خلال حمامك أنت. عند ذلك يتوجب عليك مد حصيرة على أرض المغطس تحاشيا للانزلاق.

- بعد ذلك، استلقى فى المغطس وضعى الطفل على صدر ليكون مواجها لك واسندى ظهره بساقيك. هنا يلعب وجودك معه، وقرب كتفك دورا مهدئا للغاية. كما أن هذا الحمام المشترك سيقدم لكما وقتا من السعادة والهناء. لكن لا تنسى أن تبقى الماء بدرجة حرارة تناسب الطفل.

- بانتهاء الحمام لا تستعملى العود مع القطن، أو تدخلى أشياء أخرى، من أجل مسح الأوساخ داخل أذن طفلك بل امسحيها من الخارج بواسطة منديل ناعم.

نوم الطفل

بعد إرضاعه ضعى الطفل على بطنه أو جنبه، ولا تستعملى المخدة أثناء الليل، ولكن حاذرى أن تغطيه بلحاف فضفاض فوق رأسه مخافة الاختناق.

ينام الطفل الموجود حديثا طيلة الوقت تقريبا، أى بما يعادل عشرين أو اثنين وعشرين ساعة يوميا، وكأن هدف وجود الطفل، فى البداية، هو الأكل والنوم فقط. ولذلك لا تيأسى من هذه الظاهرة. ودعيه يأخذ راحته الكاملة لأن دماغه وأعصابه ما زالت ضعيفة وتحتاج للراحة الكاملة حتى يكتمل نموها.

طرق الاعتناء به

لا حاجة لأية عناية خاصة بعد ختان الذكر وفى حال وجود احمرار، أو التهاب سطحى، ضعى على الجرح مرهما مضادا للالتهابات من نوع التيتراسيكلين أو البنسلين مع الشاش المطهر.

يجب أن تعرفى أن إفراز مادة مخاطية مع قليل من الدم فى البراز عند حديثى الولادة أمر طبيعى، ويستحسن غسل هذه الإفرازات من الأمام إلى الخلف.

يجب تغيير " الحفاض " بعد كل تبرز وتبول، كما يجب غسل مؤخرة الطفل بالماء الفاتر بعد ذلك.

لا تستعملى لطفلك السروال البلاستيك أو النايلون. لأن هذا النوع يثير الحساسيات الجلدية، وفى حال ظهور احمرار على مؤخرة الطفل، ثابرى على غسله بالماء الفاتر، بعد كل تبرز أو تبول، وتنشيفه جيدا، ويمكنك استعمال كريم الديفلامول لعلاج " التسميط ".

من المستحسن عدم استعمال المواد الكيماوية أو الصابون الكيماوى المصنع فى غسل ألبسة الطفل، والاكتفاء بالصابون العادى المبروش مع إعطاء الوقت الكافى للتفويح حتى يزول كل أثر للصابون.

الإمساك والإسهال

قد يتبرز الطفل مرة إلى ست مرات فى اليوم، لذا لا لزوم لعمل أى شىء إذا كان الطفل مرتاحا وإذا كان البراز طبيعيا ذا لون أصفر ومتماسكا أو متجانسا. وفى حالة

الإمساك يكون براز الطفل جامدا. فى هذه الحالة من المستحسن إعطاء الطفل كمية من الماء أو قليلا من عصير البرتقال بين الرضعات. وتفاديا لأى تشقق فى مؤخرته بسبب البراز الجامد. يمكن دهنها بمرهم الفازلين. كما أن هناك تحاميل للرضع مصنوعة من الجليسرين تسهل عملية الخروج (البراز). أما إذا أصيب طفلك بإسهال فيمكنك الاستغناء عن الحليب وإعطاء الطفل ماء الأرز المغلى أو ماء الجرز عدة مرات فى اليوم.

وإذا لم يتوقف الإسهال خلال أربع وعشرين ساعة يستحسن استشارة الطبيب الذى سيتفادى النشفان بإعطاء الطفل كمية من المصل خصوصا فى أيام الصيف الحارة.

إن الطفل يشد ويحتقن لونه عندما يتبرز (يتغوط) وهذا أمر طبيعى لا يدعو للخوف.

اليرقان ـ الصفيراء

يصاب حوالى ثلث المولودين حديثا بيرقان بسيط، أى اصفرار الجلد بدرجة خفيفة، وتسمى هذه الظاهرة باليرقان الفزيولوجى، وتظهر خلال الأيام الخمسة الأولى بعد الولادة، وتعزى أسباب هذا اليرقان إلى قصور الكبد فى أداء وظيفته.

إنها ظاهرة لا تدعو إلى القلق وتزول عادة من تلقاء نفسها وبدون أى علاج.

أما إذا لاحظت أن درجة الاصفرار بدأت تقوى وتشتد وتغطى جسم الطفل من رأسه إلى قدميه، فمن الضرورى مراجعة الطبيب لأن هذا النوع من اليرقان قد يكون ناتجا عن تضارب فئتى الدم عند الأب والأم (سلبى ـ إيجابى) وهذه الظاهرة تستلزم مراقبة شديدة من قبل الطبيب، والمعالجة فى مثل هذه الحالة قد تتطلب تبديل دم الطفل.

وأود أن أذكر، فى مجالس تطرقنا هنا لظاهرة اصفرار الجلد عند الأطفال، بأن بعض الأهل يعتقدون بأن لف الطفل بأوعية صفراء اللون. أو وضع منديل أصفر على وجه الطفل يزيل الاصفرار، هذا بالطبع اعتقاد خاطئ ولا يجدر أخذه على محمل الجد.

كحل العيون

هذه عادة أخرى متبعة فى الشرق على شكل واسع باعتبار أن الكحل يجمل العيون ولكن يجب عدم استعمال الكحل حول العينين وعلى الجفون حتى لا يتسبب فى التهابها.

خبز الرأس

تظهر عند بعض الأطفال قشرة سميكة على جلد الرأس يسميها الكثيرون خبز الرأس لأنها تشبه الخبز بشكلها ولونها.

فى هذه الحالة يستحسن فرك الرأس " بالفازلين" حتى تترطب القشرة، ثم غسل الرأس بشامبو خاص بالأطفال ومن ثم تمشيط الشعر فتزول القشرة.

المغص والعطس والحازوقة

كلها ظواهر طبيعية لدى الكثيرين من الأطفال وتعالج إما بالمغاطس الساخنة أو بتجشؤ الطفل، وإذا كان المغص شديدا يمكن استعمال دواء بيبتال (piptal) لتخفيفه والحد من قوته.

لباس الطفل

لا تكثرى من الألبسة على الطفل وخصوصا فى أيام الصيف. لا تضعى الألبسة المصنوعة من الصوف أو النايلون على الجلد مباشرة، واستعملى بدلا منها الألبسة القطنية التى لا تسبب حساسية للجلد.

لا تستخدمى الكثير من مسحوق التنظيف أو الصابون المصنع. فوحى الألبسة جيدا بعد الغسيل ولا تتركى أثرا للصابون. انشرى ألبسة الطفل فى مواجهة الشمس فهى أفضل معقم ومنظف لها.

احذرى الزائرين المصابين بأمراض شائعة

ابعدى طفلك عن جميع الزوار الذين يشكون من أى مرض، كالرشح والإسهال والأمراض الجلدية... إلخ، كما يجب منع الجميع من تقبيل الطفل ما عداك، مخافة نقل العدوى إليه.

النزهة خارج المنزل

يمكن للطفل أن يتنزه خارج المنزل فى الهواء الطلق منذ الأسبوع الثالث من الولادة بشرط أن يكون الجو دافئا وملائما والطقس جيدا.

ألبسيه الثياب المناسبة الفضفاضة ولا تعرضيه لأشعة الشمس القوية أو للبرد القارس والحر الشديد.

ويمكن نقل الطفل فى الطائرة مهما كان عمره، كما يمكن نقله بالسيارة بشرط أن يكون الجو معتدلا.

أفضل نزهة يمكنك أن تقومى بها برفقه طفلك هى لشاطئ البحر أو لحديقة أو لغابة حيث تتوفر اكبر كمية من الأوكسجين والهواء النقى أما الطرقات العامة حيث يكثر ضجيج السيارات والمارة، فمن الأفضل تحاشيها لأنها مرهقة للطفل وأحيانا مفزعة.

يمكنك أن تنقلى طفلك فى عربة خاصة للأطفال أو أن تحمليه فى حمالة على بطنك، أو فى مقعد نقال على ظهرك فالأطفال فى أول مراحل النمو يرغبون بمراقبة ما يدور حولهم، لذلك لا وجوب لعزلهم.

جربى أن تبقى الطفل معك طوال الوقت، فبذلك سيشعر بالطمأنينة والأمان. ففى العالم الغربى مثلا أصبحت حمالات الكتفين للأطفال شائعة جدا، أولا، لتسهيل الحمل، وثانيا، لتوفير الراحة النفسية للأطفال المتوترين والنشطين. أما إذا كان طفلك يكره الحمل فضعيه فى العربة، ولا تبتعدى عنه كثيرا، بل دعيه يشعر بحركاتك ويسمع بحركاتك ويسمع صوتك من حين إلى آخر.

تعقيم الحليب المجفف

إذا تعذر الإرضاع، يمكنك بعد مراجعة الطبيب استعمال الحليب المجفف بعد تعقيمه بالطريقة التالية:

- اغسلى الرضاعات والحلمات والسدادات جيدا بالماء والصابون والفرشاة.

- صبى الكمية المقررة من الماء فى الوعاء المناسب، أضيفى إليها الكمية المقررة من الحليب، ثم خضى، أو حركى، المزيج حتى يذوب المسحوق.

- وزعى الكمية المقررة من الحليب لكل رضاعة من الرضاعات الكافية ليوم واحد.

- أغلقى الرضاعات بإحكام ثم ضعيها فى جهاز التعقيم وصبى فيه الماء. هذا الجهاز يباع فى الصيدليات وهو كناية عن وعاء معدنى يشبه الطنجرة العادية، فيه أمكنه خاصة لوضع الرضاعات من أجل تعقيمها إما بواسطة الكهرباء أو على نار عادية.

- دعى الماء يغلى لمدة عشرين دقيقة.

- دعى الجهاز يبرد دون أن تنزعى عن غطائه لمدة ساعة ونصف الساعة.

- افتحى الجهاز وأحكمى السدادات ثم ضعيها فى الثلاجة. وهكذا يبقى الحليب معقما لمدة أربع وعشرين ساعة.

- عندما يحين موعد إطعام الطفل، أخرجى رضاعة من البراد وضعيها فى وعاء يحوى ماء فاترا لكى تسخن بدورها. وفى الصيدليات جهاز كهربائى يسخن الحليب بصورة آلية حسب الدرجة التى تريدها الأم.

- لا أنصحك باستعمال المواد الكيماوية المطهرة، مثل الديتول.

- إذا لم يكمل الطفل رضاعته، أعطيه رضاعة جديدة للوجبة التالية.

- لا تضعى الحليب فى جهاز " الترمس " المعروف. الذى يحافظ على حرارة الحليب لأنه قد ينقل الجراثيم.

- لا تتركى الحليب خارج البراد.

- حاذرى ألا " يحمض " الحليب فى أيام الصيف الحار.

- وأخيرا شجعى طفلك على النوم بين الوجبات، لان الأبحاث دلت على أن هذا يركز وتيرة نموه.

طفلك فى عامه الأول.. طعامه شكله إيه؟!!

يمكن أن يختلف منهاج الطعام بين طبيب وآخر. ولكن هذا لا يهم. إذ المهم أن يتبع الطفل برنامجا يؤمن له التغذية الجيدة من حيث النوع والكمية.

يستحسن البدء بإطعام الطفل الأطعمة الجامدة بعد الشهر الثالث.

ومن الأطعمة التى يمكن أن يتناولها الطفل فى هذه السن ما يلى:

عصير البرتقال أو اليوسفى - تزداد لكل ملعقة عصير ملعقة ماء معقم.

بودرة الحبوب:

الأرز - الشوفان - تزداد لكل ملعقة من بودرة الحبوب أربع ملاعق ماء أو حليب، وتزداد الكمية تدريجيا حسب رغبة الطفل، ويعطى منه للطفل مرة أو مرتين فى اليوم.

الفواكه:

كالموز والتفاح الذى يسلق ويهرس جيدا. يبدأ بإطعام الطفل منه بكميات قليلة ثم يزداد تدريجيا حتى ربع موزة مع ربع تفاحة وقليل من عصير البرتقال مرة فى اليوم. أما الخوخ فجيب أن يقشر قبل إطعام الطفل منه.

الخضار:

مثل الكوسى والجزر والبازيلاء والبطاطا المسلوقة والمهروسة كلها مفيدة للطفل، ويشترط أن تزداد الكميات تدريجيا.

اللحم:

ابتدئى بمرقة اللحم أو العظم مع شوربة الخضار، ثم لحوم حمراء أو دجاجة مطبوخة جيدا ومهروسة حتى مئة جرام مرة فى كل يوم.

البيض:

ابتدئى بربع صفار بيضة مسلوقة، وزيدى حتى صفار كامل مرة كل يومين، حيث يحتوى صفار البيض على كميات كبيرة من المعادن والحديد والفيتامينات.

أما فيما يتعلق بالأطعمة الجاهزة:

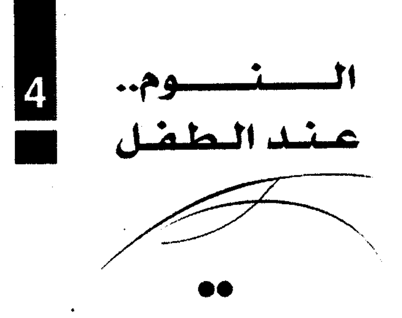
إذا قررت استعمال الأطعمة الجاهزة التى تباع فى الصيدليات، فحافظى على نظافتها وضعيها فى البراد بعد فتحها. وعندما تستعملين البرطمانات الجاهزة ضعى محتوياتها فى صحن نظيف ثم سخنيه بوضع الصحن، الذى يحوى الطعام فوق وعاء فيه ماء يغلى ويصعد منه البخار المتصاعد يسخن الطعام.

لا تطعمى الطفل رأسا من البرطمان بواسطة ملعقة إلا عند التأكد من أنه سيأكل الكمية كلها من الطعام الموجود فيه وذلك حتى لا تتسرب الجراثيم إلى الطعام الموجود فيه.

وأخيرا لا تبدئى بإطعام الطفل نوعين من الطعام معا فى آن واحد بل اتركى فاصلا زمنيا لا يقل عن ثلاثة أيام بين كل نوع وآخر.

■■■

4 النـــــوم.. عـنـد الـطـفـل



يقضى الطفل خلال الأشهر الأولى من عمره أغلب أوقاته فى النوم. ولا يستيقظ إلا لتناول الوجبات ولا يستثنى من ذلك تقريبا سوى الأطفال المصابين بعسر الهضم أو غيره.

ومع تقدم الطفل بالسن تأخذ فترات النوم بالنقص ولا يمكن تحديد عدد ساعات النوم لدى الطفل إذ تختلف مدة حاجة الطفل الى النوم بين طفل وآخر.

عدد ساعات النوم اللازمة للطفل:

- يجب أن ينام الطفل طيلة الليل.
- أما فى النهار فيختلف ذلك حسب سن الطفل.

والجدول التالى يبين عدد ساعات النوم الازمة لكل طفل حسب عمره:

العمر	عدد ساعات النوم
منذ الولادة وحتى ٣ أشهر	طيلة ساعات الليل والنهار ما عدا أوقات تناول وجبات الرضاعة
٣-٦ أشهر	٢٠ ساعة على الأقل
سنة واحدة	١٥ ساعة على الأقل
سنتين	١٣ ساعة على الأقل
٣ سنوات	١٢ ساعة على الأقل
٥ سنوات	١٠ ساعات على الأقل

وضع الطفل أثناء نومه:

يفضل أن ينام الطفل على بطنه بالرغم من تأثير ذلك على عظامه فهذا الوضع يساعده على التخلص من المغص والنوم على ظهره يعرضه لابتلاع قيئه المحتمل.

أما النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر فهو يبعد أخطار النوم على الظهر والبطن ولكنه صعب التحقيق بدون إسناد الطفل بواسطة الوسائد.

أسباب اضطراب نوم الطفل:

تلاحظ الأم أن طفلها يقلق أحيانا ويصحو من نومه مبكرا أو يبكى بصورة متواصلة ولا يعود للنوم.

وإذا لم يكن سبب ذلك مرضيا فهو لأحد الأسباب التالية:

١-التبول أو التبرز فى ثيابه: وعلى الأم تغيير الفوط والثياب ليعود الطفل الى النوم.

٢- الحر أو البرد: وهو ما يسببه زيادة ألبسة الطفل أو إنقاصها وتعرض الطفل صيفا أو شتاء للبرد أو الحر.

٣-الجوع: يسبب الجوع للطفل البكاء وعدم النوم حتى يتناول وجبته فيعود الى النوم.

٤-عسر التنفس: وهو ما يسببه انسداد الأنف بسبب زكام أو جفاف المخاط فى الأنف.

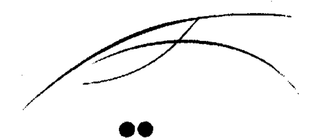
٥-مغص المعدة والأمعاء: وسبب ذلك انتفاخ المعدة أو الأمعاء بالهواء أو الغازات وعلى الأم أن تعرض طفلها للتجشؤ مما يساعد على خروج الهواء والغازات ويريح المعدة والأمعاء فيعود للنوم.

٦- ألم ظهور الأسنان: وهو ما يسبب ألما فى لثة الطفل يدفعه للبكاء.

وهناك أسباب أخرى تدفع الطفل للبكاء وعدم النوم كالتعب والإرهاق والنور الساطع والكوابيس وغيرها.

■ ■ ■

5 قـــدمى لطفلك فيتامينات الذكاء



مع بداية العام الدراسى يتجدد اهتمام الامهات والآباء بتغذية أطفالهم بصورة متوازنة، غير ان اغلب الأطفال لا يستجيبون لمحاولات الوالدين المستمرة لتحسين نوعية الوجبات المقدمة إليهم مما يؤدى إلى تأثر آدائهم الدراسى.

نصائح خاصة للأم

تضمن تحسن أداء الذاكرة

والعمليات العقلية عند الأطفال

- قدمى لطفلك فيتامينات - c - و - e - الممتدة المفعول بعد أن ثبت علميا أن وجود هذه الفيتامينات فى الجسم يساعد الذاكرة بصورة كبيرة فى عمليات تسجيل واسترجاع المعلومات بسلاسة، ويوجد فيتامين - c - فى الفواكه والخضراوات الطازجة بصفة خاصة وبكميات كبيرة فى الليمون والتوت والفراولة والجوافة والخضراوات الورقية المختلفة على ان تؤكل طازجة، اما فيتامين - e - فيتوافر بكثرة فى الزيوت النباتية خاصة زيت جنين القمح وفى المكسرات وزيت عباد الشمس والطماطم والسبانخ ولبن الصويا والبطاطا والبروكلى وزبدة الفستق والسودانى وفى القرع والمانجو، ولفيتامين - e - أيضا تأثير على نشاط الخلايا حيث انه من مضادات الأكسدة ويساعد وجودة الجهاز العصبى على تنظيم نسبة الجلوكوز الموجود فى المخ والذى يعد غذاء المخ الرئيسى، وينصح بتقديم هذين النوعين من الفيتامينات صباحا فى وجبة الافطار لضمان أداء افضل لأطفالنا فى المدرسة.

* - اهتمى بحصول طفلك على احتياجه الكامل من عائلة فيتامين - b - خاصة - b1 - و- b2 - و - b6 - و - b12 - والمهمة بسبب دورها فى ضبط وظائف الاعصاب ومن المعروف أن فيتامين - b1 - يوجد فى اللحوم والحبوب الكاملة والزبادى وقد اكدت التجارب ان الاكثار من تناول الحبوب الكاملة يؤدى لزيادة التركيز والصفاء الذهنى ويرفع درجات النشاط.

- اما - b2 - فيوجد فى الالبان والكبدة والنباتات الورقية والموز وقد يؤدى نقصه لحدوث تشنجات شديدة للطفل.

- اما - b12 - فإن نقصه يؤدى لتأخر النمو العقلى - ، - وهو موجود فى اللحوم والكبدة والكلى والقلب والبيض والدواجن ومنتجات الصويا وهو يساعد على تكوين مادة الميلين التى تغطى وتحمى الاطراف العصبية.

- لكن انتباه الأطفال، كما تقول بيتانى بيترا المتحدثة الرسمية باسم معهد التغذية الامريكية يتطلب ايضا حصول الطفل على الاوميجا - 3 - والزنك.

- ويوجد الاوميجا - 3 - فى السلمون والتونة وبذور التوت وزيت الزيتون.

- اما الزنك فمتوافر فى البيض.

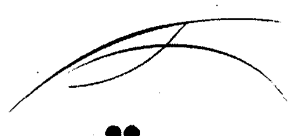
- وتنصح بيتانى بيتر بالاعتماد على السلاطة كبديل على الأشكال الغذائية التقليدية حيث يمكن للأم من خلال طبق السلاطة تقديم كل العناصر المطلوبة للطفل والمقصود بالسلاطة هنا السلطات غير التقليدية كتلك التى تحتوى على الفول والفاصوليا واللوبيا والذرة المسلوقة وزيت السودانى أو جنين القمح والبيض وشرائح السمك والتوابل، كما يمكن مزج كل هذا وخلطه وهرسه لاعداد مزيج لشطائر الصباح والظهيرة مع التغيير فى الاشكال واضافة هذا المزيج حتى تحوز رضا الابناء.

- ويراعى أيضا تقديم الالبان أو منتجاتها يوميا للطفل لاحتوائها على فيتامين (d) اللازم لضمان التوافق العضلى والعصبى عند الأطفال.

وتقدم بيتانى بيتر نصيحة اخيرة للوالدين وهى ضرورة الاهتمام بتقديم ـ 28 ـ جراما فقط من اللحم الحيوانى أو الداجنى للطفل يوميا بعد اضافة الليمون اليه لضمان استفادة الطفل من سائر اشكال البروتين النباتى لضمان كفاءة امتصاص البروتين.

■■■

6 أخطاء شائعة فى سنة أولى أمومة



بعد ولادة طفلك ستسمعين كمًا من النصائح لم تسمعيه من قبل، ولكن قد يكون كثير من هذه النصائح خاطئة، إليك بعض الأخطاء لشائعة التى قد ينصحك بها البعض مع تصحيح لهذه الأخطاء..

شربك للماء أثناء الرضاعة الطبيعية يخفف لبنك، خطأ.

إن شرب الماء لا يغير من تركيب اللبن، وشرب الكثير من السوائل هام جداً للرضاعة الطبيعية حتى تكون لديك كمية مناسبة من اللبن، وحتى لا تصابى بالجفاف.

أفضل وضع لنوم الطفل على بطنه لأن هذا الوضع يقلل الغازات والمغص، خطأ.

إن وضع طفلك على بطنه وهو مستيقظ قد يقلل من الغازات، لكن لا تتركيه أبداً على بطنه وهو نائم، فقد ثبت أن النوم على البطن أحد أهم أسباب ظاهرة الموت المفاجئ فى الأطفال حديثى الولادة.

ليس بسبب أن الطفل لا يستطيع التنفس من أنفه كما يعتقد البعض، لكن الأهم أنه لا يستطيع استخدام عضلات صدره فى التنفس، وتزيد هذه المشكلة فى الشتاء، عندما يكون الطفل مرتدياً ملابس كثيرة ومغطى بأغطية ثقيلة.

إن أفضل وضع لنوم الطفل هو على ظهره أو على جنبه على أن يكون ذراعه الأسفل مفروداً للأمام حتى لا يستطيع أن ينقلب على بطنه، ويجب الإشارة أيضاً إلى أن الوسادات لا يجب أن تستخدم أبداً قبل سن سنة لأنها قد تتسبب فى اختناق الطفل.

يمكن إعطاء عصير البرتقال للطفل بعد بلوغ شهرين لحمايته من الإصابة بالبرد ولإمداده بفيتامين "ج". خطأ.

هذه عادة شائعة، فالأبوان حتى قد لا يسألان طبيب الأطفال قبل أن يفعلوا ذلك، وهذا تصرف خطر، لأن عصير البرتقال حمضى جدا، وإذا ما أعطى للطفل مبكرا قد يتسبب ذلك فى مشاكل فى الجهاز الهضمى للطفل فى حياته بعد ذلك.

وعصير البرتقال حتى ولو كان مخففا، لا يجب أن يعطى للطفل قبل ٩ شهور، وأن أفضل عصير يمكن البدء به منذ الشهر الرابع هو عصير التفاح أو الكمثرى دون تحلية وتخفيفه بالماء بنسبة ١٠ وحدات ماء إلى وحدة واحدة عصير.

يجب أن يبدأ إعطاء الطفل أطعمة صلبة منذ الشهر الثالث، خطأ.

الجهاز المناعى للقناة المعدية المعوية للطفل لا تكون مكتملة قبل ٤ شهور، فلا يجب إعطاء الطفل أطعمة صلبة قبل الشهر السادس أو السابع.

وبتتبع تاريخ الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مثل التهابات الأمعاء، القولون العصبى، وعسر الهضم، وجدت الدراسات أن أغلب هؤلاء الأشخاص قد تم إعطاؤهم أطعمة صلبة مبكرا.

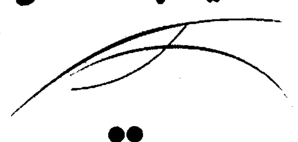
الأطفال يحتاجون لارتداء أحذية عند تعلم المشى، خطأ.

إن الأقدام العارية أفضل لأنها تساعد الطفل على الشعور بشكل أفضل بالتوازن وكذلك الشعور بالاحتكاك الطبيعى بين قدميه والأرض عند محاولاته الأولى للمشى.

لكن الأطفال يمكن أن يمشوا عاريى الأقدام على الأماكن النظيفة فقط فى البيت وليس خارج البيت، وعندما يكون الطفل مستعدا للمشى واللعب خارج البيت، يحتاج عندئذٍ لارتداء حذاء لحماية قدميه

■ ■ ■

7 نصائح مهمة للعناية بالأطفال



عزيزتى الأم.. اقدم لك بعض النصائح المهمة والضرورية للعناية بطفلك الصغير

اولا: لا تجعلى طفلك ينام على بطنه تفاديا لحدوث اختناق وإنما اجعليه ينام على ظهره.

ثانيا: عند وضع طفلك فى السياره لا تجعليه معرضا لشمش بإمكانك وضع ستارة حتى لا تؤذيه الشمس.

ثالثا: دائما اطلبى من المدخنين من العائله التدخين خارج المنزل لأن التدخين يضر بالطفل.

رابعا: تأكدى دائما أن درجة حرارة الماء الذى يستحم به الطفل مناسبة.

خامسا: امسكى طفلك جيدا عند الاستحمام ولا تتركيه لوحده ابدا.

سادسا: ابعدى طفلك عن مصادر الخطر باستخدام حاجز خشبى لكى تمنعى طفلك من الذهاب للمطبخ أو الاماكن التى تشكل خطر عليه.

سابعا: احذرى من اقتراب طفلك من البوتجاز.

ثامنا: اقفلى جميع مقابس الكهرباء بقطع بلاستيكة خاصة بها للأمان حتى لا يدخل الطفل أى أجسام معدنية فيها.

تاسعا: اجعلى مكان لعب طفلك مكان أكثر أمان فهناك أسرة رائعة لحماية الأطفال ويمكنك وضع الطفل فيه مع ألعابه الأمنة.

عاشرا: راقبى طفلك الصغير أثناء اللعب بالألعاب وخاصة إذا كانت ألعابًا صغيرة.

حادى عشر: استخدمى دائما لطفلك الألعاب الآمنة.

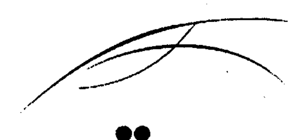
ثانى عشر: جهاز البيبى سيتر جهاز ممتاز وهو عبارة عن جهاز لاسلكى من قطعتين واحده مع الام والاخرى بجانب الطفل فعند صراخ الطفل تسمع الام صراخ ابنها والآن هناك جيل جديد من هذه الأجهزة الرائعة فيحتو ى على جهازين الأول مع الأم به شاشة والآخر عند الطفل به كاميرا فيصور الطفل وتشاهد الأم طفلها فى حالة انشغالها فى المطبخ أو ترتيب المنزل.

ثالث عشر: ابعدى طفلك عن المواد الكيمائيه واجعليه فى مكان آمن يصعب الوصول إليها.

رابع عشر: اختارى دائما لطفلك الألعاب الآمنة والمناسبة لعمر طفلك والتى تساعده فى تنمية ذكائه.

■■■

8 طفلك فى عامه الثانى



طعام الطفل بعد عامه الأول

سيأكل طفلك فى هذا العمر أنواعاً مختلفة من الوجبات الخفيفة، كقطع صغيرة من الدّجاج المسلوق، والمكرونة المسلوقة جيّداً أو الخالية من التّوابل، وقطع من الخضار غير المملّحة. لكن لا تكفّى عن إطعام طفلك رقاقات الأطفال المصنوعة من القمح وغيرها من الحبوب (السيريال) لتتأكّدى أنّه يتزوّد بما يكفى من الفيتامينات من نوع "ب" B والحديد.

ولا تترددّى فى إطعامه المأكولات التى تختلف من حيث تركيبتها وتماسكها، فهذا سيساعد طفلك على أن يتعلّم تذوّق أنواع متعدّدة من المأكولات.

إنّ كميّة الطّعام التى يتناولها طفلك تختلف بين وجبة وأخرى ومن يوم إلى آخر. ومن الطّبيعى أن تحرصى على تناوله ما يكفى من الطّعام، ولكن لا داعى للقلق بلا سبب. فقد يحتاج الطّفل إلى تناول طعام أقل ممّا تتوقّعين، أى من ١٠٠٠ إلى ١٢٠٠ سعرة حراريّة يوميًا كحدّ أقصى.

ولا تعتبر هذه كميّة كبيرة عندما تدركين أنّه يحصل على ٣٠٠ إلى ٥٠٠ سعرة حراريّة من خلال تناول الحليب لا غير. سيحصل طفلك على ما يكفى من السّعرات إن قدّمت له ثلاث وجبات كلّ يوم، إلى جانب ثلاث وجبات خفيفة كنصف قطعة خبز مع الجبنة، أو الكعك غير المملّح مع القليل من الموز.

حاسة التذوق عند الأطفال

إذا قال لك ابن ١٨ شهرا عن طعام معين: هذا الطعام ليس طيب المذاق، أو أخرج لسانه من فمه تعبيرا عن استيائه يجب أن تترجمى ذلك بشكل مختلف وتعلمى أنه

يقصد انتقاء طعامه بنفسه، وانه وحتى تأتى هذه اللحظة لن يتذوق أى طعام لذلك ينصحك المتخصصون بتقديم نوعيات متعددة من الطعام له فى هذه السن وتركه يختار بنفسه فى ما بينها قدمى له على سبيل المثال فى وجبة الغداء كميات بسيطة من كل من الخضروات التالية: بازلاء، فاصولياء، خضراء ناضجة، جزر مبشور، أو مقطع إلى شرائح وناضج " مكعبات طماطم، شرائح خيار أو فجل، بحيث لا تشبع إحساسه بالجوع تماما ليعود بعد وقت قليل ويطلب المزيد.

وينصح خبراء التغذية الأم بعدم الإصرار على تقديم الخضروات الخضراء لطفل خلال شهور عمره الأولى خاصة السبانخ فقد ثبت أنها لا تحتوى على نسب عالية من الحديد كما كان متوقعا إذ يحتوى العدس مثلا على نسبة من هذا العنصر تفوق النسبة الموجودة فيها كما ثبت بالتجربة أن جميع الأطفال فى جميع أنحاء العالم يكرهون الخضروات الخضراء. تقول إليزابيث كاشدم الاختصاصية فى علم التغذية: هذا الرفض يمثل رد فعل من أجل البقاء فهذه الخضروات عبارة عن أوراق أو أغصان أو جذور النبات، أى أنها أكثر أجزاء النبات احتواء على السموم.

من العوامل التى تساعد على إثارة شهية الصغار تناول الطعام على المائدة مع بقية أفراد الأسرة فهى فرصة ذهبية للعبث بمحتويات أطباق الآخرين كما أنها تجعل الطفل يشعر بانتقاله إلى فئة عمرية أكبر وهى الفئة التى تسمح لها فعليا بتناول كل شىء. لذلك تنصح اختصاصية التغذية بريجيت بوشيه بوضع الطفل على مقعد مرتفع وتركة يشارك أفراد الأسرة وجباتهم ما أن يبدأ فى الإلمام بقواعد الجلوس على المائدة وتناول الطعام حتى يتمكن من تبادل الأحاديث مع بقية أفراد الأسرة. نلاحظ أن معظم المراهقين يعانون من سوء التغذية وبمناقشتهم وجدنا أنهم يفضلون تناول الطعام فى التجمعات والحفلات وبين الأهل والأصدقاء من أجل المشاركة وتبادل القصص والأحاديث وهذه عادة يجب أن تمارس فى سن مبكرة وإلا أصبح من الصعب سنها بعد ذلك، وهذا يفسر تعلق المراهق بالطعام السريع غير المفيد، وإذا جلس الطفل على الطاولة الأسرية عليك ألا تصرى على تقديم الأطباق له بترتيب معين " المالح، الحامض، الحلو " ودعيه يقوم بذلك على ذوقه الخاص.

الانتقال من المهد إلى السرير

نظراً إلى أنّ طفلك أصبح يقضى معظم وقته واقفاً على رجليه، فلا بدّ من أنّه ينزعج أكثر فأكثر من أن يجد نفسه محتجزاً فى المهد أو مقيّداً داخل عربة أو كرسى للأطفال. علماً أنّه لا شكّ فى وجود الكثير من الحالات التى لا تزال تدعو إلى احتجازه ضماناً لسلامته. فهو ليس جاهزاً بعد للجلوس على كرسى عادىّ لتناول الطعام لأنّه على الأرجح سيسعى إلى الوقوف عليه بدل الجلوس بهدوء، كما أنّ عمليّة الأكل ما زالت فوضويّة وتسبّب الاتّساخ. وكذلك فإنّه، رغم معارضته لك، ما يزال صغيراً جداً لكى يتمكّن من التخلّى نهائيّاً عن عربة الأطفال. أمّا فيما يختصّ بوقت النوم، ستلاحظين أنّ صغيرك يقضى معظم وقته محاولاً إيجاد طريقة ليتسلّق خارج مهده.

إنّ العديد من الأطفال يلازمون مهدهم بفرح إلى أن يتعدّوا السنة الثانية من العمر، وهذا بالطبع أسهل للأهل. ولكن إن كنت تخشين أن ينجح طفلك فى الهرب، أو السقوط أرضاً خلال محاولته، فهذا هو الوقت المناسب للتفكير فى نقله إلى سرير كبير، وتأكّدى من شراء حواجز أمان ذات نوعيّة جيّدة يمكن تثبيتها على جانب السرير لمنع طفلك من الخروج.قومى بتجربتها خلال عدّة ليال لكى تتأكّدى من نجاح الأمر، وذلك قبل أن تتكبّدى عناء تفكيك المهد ووضعه جانباً. واستعدّى نفسياً لمرحلة تدريب يتعلّم خلالها طفلك البقاء فى السرير إلى أن يغفو. أمّا طفلك، فما إن يكتشف أنّه لم يعد محجوزاً خلال اللّيل، ستزول رغبته فى القفز خارج سريره كلّما سنحت الفرصة.

الحفاضات والعناية ببشرة طفلك

إن كان طفلك لم يعد بحاجة إلى الحفاضات سوى خلال القيلولة، والمسافات الطويلة، واللّيل، يبقى أنّ طريقتك فى الاهتمام ببشرته لا يجب أن تتغيّر. تصبح بشرة الأطفال، لسبب أو لآخر، أكثر حساسيّة إثر تجفيفها جزئياً وتنظيفها. أمّا بالنسبة لناحية الغيار، فإنّ البشرة التى تنعم بالصحة هى تلك التى تبقى جافّة، إذ أنّ البشرة الرطبة سرعان ما تصبح حسّاسة وعرضة للطّفح الجلدى فى ناحية الغيار. وللتّخفيف

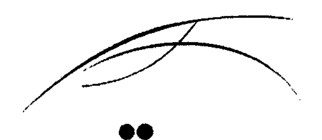
من رطوبة الحفاضات، عليك تبديلها باستمرار، كلّما لزم الأمر، واستعمال حفاضات ذات قدرة كبيرة على الإمتصاص، خاصّة خلال اللّيل. أمّا إذا كنت تستعملين الحفاضات المصنوعة من قماش قطنىّ، فمن الحكمة أن تحرصى على تفقّدها وتبديلها. تذكّرى أنّ أيّة تغيّرات فى نظام طفلك الغذائى، وأىّ مرض قد يصيبه، وحتّى تناوله للمضادّات الحيويّة، هى عوامل قد تؤدّى إلى تغيّرات فى خصائص برازه، ممّا قد يسبّب احمرار البشرة وتهيّجها عند المؤخّرة. عالجى هذه التهيّجات باكراً وبصورة نهائيةً لكى لا يصبح الذهاب إلى الحمّام مشكلة بالنسبة إلى طفلك.

إليك نصيحة موجزة:

من الصعب على الأطفال التحكّم بحاجتهم الى التبوّل خلال الليّل. لذلك قد يسمح بتخفيف كمية السوائل المعطاة لهم بعد الساعة السادسة مساءً، وجعلهم يبوّلون قبل الخلود الى النوم، وذلك التخفيف من تبلّل السرير. وفى الوقت المناسب، سيتعلّم طفلك الاستيقاظ عندما يحتاج الى دخول الحمّام خلال الليل. وإلى ذلك الحين، أبقى الفراش مكسواً بأكياس بلاستيكية سميكة أو بأغطية خاصّة مانعة لتسرّب السوائل إلى الفراش.

■■■

9 تدريب الطفل على استخدام المرحاض



تدريب الطفل على استخدام المرحاض من أكثر المهام التربوية صعوبة لكلا الوالدين والطفل، فهى عملية تعلم معقدة يحتاج فيها الطفل أن يفهم ما تطلبه منه وأن ينفذه أيضا، بالإضافة لمحاولة الطفل أن يدرك علامات ومؤشرات جسده.

ليت الأمر يقف هنالك فقط، بل عليه التحكم فى العضلات العاصرة للمثانة والأمعاء ليستطيع أن يتبول أو يقضى حاجته.

لذا يمكن إن تكون فترة التدريب هذه محبطة للطفل، التحكم فى هذه العضلات مهارة تحتاج إلى تركيز الوالدين والطفل معًا.

وهنالك تباين كبير جدا فى العمر الذى يكون فيه الأطفال مستعدين للتدريب على المرحاض، إذ فى الغالب يبدأ معظم الآباء تدريب أطفالهم بين عمر الـ ١٨ إلى ٢٠ شهرا.

ويقول الدكتور روبرت أيسمان كبير أخصائى طب الأطفال بمستشفى هاملتون بكندا، إن حوالى ١٥ بالمئة - ٢٠ بالمئة من الأطفال الذين دربوا على استعمال المرحاض أو القعادة من الممكن أن تحدث لهم حادثة تبليل فراشهم حتى سن الخامسة من عمرهم، وغالبا ما يكون الطفل مستعدا للاستعمال المرحاض ما بين السنة الثانية والثالثة، والفتيات يتعلمن عادة أسرع من الصبيان فى التحكم فى البول والبراز.

المراحل الأساسية لاكتساب مهارة التحكم هى:

التحكم فى التبرز، فى الغالب يكتمل نمو الأمعاء أولا قبل نمو المثانة.

السيطرة على المثانة أثناء اليوم.

السيطرة على المثانة أثناء الليل، وأحيانا يستطيع الطفل أن يتعلم التحكم فى المثانة والأمعاء سويا، وبعض الأطفال بمقدرتهم تعلم التحكم فى المثانة قبل الأمعاء، وكل طفل يختلف عن الآخر.

وأهم فوائد التدريب على استعمال المرحاض هى:

- عدم استعمال الحفاظات، يزيد من نظافة الجسم.
- التخلص من الحرارة الناتجة من استعمال الحفاظة.
- توفير المال.
- يساعد فى المحافظة على البيئة.

هل طفلك مستعد للتعلم؟

الاستعداد البدنى يتوقف على تنمية العضلات العاصرة للمثانة والأمعاء. بين السنة الأولى والثانية من عمر الطفل يمكن لمثانته إن تعقد البول لبضع ساعات، وفى الأغلب يبدأ الطفل بالتحكم على الأمعاء قبل المثانة، وينصح الخبراء أن لا يبدأ الآباء التدريب قبل عمر الـ١٨ شهرًا حتى تكون بداية التدريب أكثر واقعية.

ترى الدكتورة تانيا بايرون، خبيرة نمو الأطفال الشهيرة وأخصائية علم النفس الإكلينيكى، أن مدى استعداد الطفل للتدريب على المرحاض تلخصه العلامات التالية:

- رغبة الطفل فى الاستقلال بذاته، وتلبية احتياجاته مثل ارتداء أو خلع ملابسه.
- فهم الطفل التعليمات البسيطة وتنفيذها.
- قدرة الطفل على المشى والجلوس، والمحافظة على توازنه.
- رغبة الطفل فى مراقبتك أو غيرك عند استعمال المرحاض.
- عندما يوضح لك الطفل أنه تبول، علما بأن فترات جفاف حفاظة الطفل تدوم ما بين ٣ إلى ٤ ساعات.

- عندما يبين لك الطفل أنه تبرز، تغيرى له الحفاضة، وهذه كلها مؤشرات على مستوى نضج الطفل وفهم ما هو ضرورى لبدء التدريب.

التحكم فى التبرز:

رغم أن طفلك قد يكون مدركا للحظة التبول، إلا إن الطفل قد يتحكم فى التبرز قبل التبول، وذلك لأن عقد البراز أسهل بكثير من حبس البول.

ولذلك ساعدى طفلك على استعمال القعادة للتبرز فى البداية، هذا قد يكون أسهل خصوصا أن عملية التبرز يمكن معرفتها وتأخذ وقتا أطول من التبول.

التحكم فى التبول:

العلامة الأولى لتحكم الطفل فى تبوله هى عندما يدرك الطفل أنه يتبول، وقد يشير إلى الحفاظة، وعندما يزداد التحكم من الممكن إن تظل الحفاضة جافة بعد القيلولة. هذا هو الوقت المناسب لبدء التدريب لاستخدام القعادة للتبول.

التحكم فى التبول أثناء الليل:

التحكم فى التبول أثناء النوم هو آخر مرحلة، فالأطفال عمر ٢-٣ سنوات لا يستطيعون حبس البول أكثر من ٥ ساعات، وشجعى طفلك على التبول قبل النوم، وعندما يستيقظ طفلك بحفاضة جافة عدة أيام متتالية، يمكنك وقف استعمال الحفاظة الليلية نهائيا، من المفيد ترك قعادة فى غرفة طفلك فى حالة استيقاظه ل تبول.

جربى عدم استعمال الحفاضة ليلاً لمدة أسبوع، ولكن إذا بلل الطفل السرير عدة مرات، يمكنك العودة إلى استخدام الحفاضة فى وقت النوم، وذلك لكى لا يزيد الإحباط والقلق عند الطفل.

لا توجد أى طريقة مضمونة لتدريب طفلك، تذكرى دائماً اتباع غريزتك وعمل ما يمليه المنطق، حاولى تبسيط هذه العملية بقدر الإمكان وتقبلى حدوث حوادث بصدر رحب، ولا تظهرى غضبك أبدا إذا رفض طفلك استخدام القعادة أو المرحاض. انتظرى، والتزمى الهدوء فصبرك سوف يكافأ.

دليلك التدريجى خطوة بخطوة لتدريب الطفل على المرحاض:

١- اختيار الوقت المناسب: يبدأ تدريب المرحاض فى الوقت الذى يناسب الأم والطفل، ولا تستعجلى ببدء التدريب فى وقت قبل أن يكون الطفل جاهزا، وتنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أن لا يبدأ الآباء التدريب إذا كان هنالك مولود متوقع قريبا، أو عدم الاستقرار بالبيت بسبب الانتقال إلى منزل أخر أو رجوع الأم لوظيفتها، فهذه التغييرات فى حياة الطفل تزيد صعوبة التدريب وتزيد من فشل المحاولة الأولى، وعندما تظهر علامات استعداد الطفل، ينبغى مساعدة وتشجيع الطفل.

٢- علمى الطفل الجلوس على القعادة أو المرحاض: قبل أن يستطيع طفلك تعلم استخدام القعادة أو المرحاض، فإنه بحاجة إلى أن يتعلم كيفية الجلوس عليهما بشكل مريح، ففى البداية يمكنك أن تدعى طفلك يجلس على المرحاض أو القعادة بملابسه ليتعود على الوضع الجديد، وبعد أن يتعود الطفل على الجلوس على القعادة، حاولى أن يجلس عليها من دون الحفاضة، حاولى أن تجعلى وقت التدريب على القعادة ممتعا للطفل بالقراءة له أو مشاهدة التلفزيون.

٣- كونى إيجابية وهادئة: تعلمى أن تكونى هادئة وايجابية أثناء هذه الفترة، وأعطى طفلك الوقت الكافى للتعلم حسب قدرته، لا تقارنى طفلك مع الآخرين ولا تقلقى إذا استغرق الأمر وقتاً أطول من الآخرين، حيث إن نمو الأطفال وقدرتهم الاستيعابية تختلف وتتطور بمعدلات مختلفة.

٤- تعودى على مكافأة طفلك: متى ما بدأ طفلك فى استخدام القعادة أو المرحاض، أو بدأ مجرد الاهتمام بها، شجعيه بلطف وأثنى عليه، وكل مرة يستخدم طفلك القعادة بنجاح كيلى له بالمديح قدر ما تستطيعين، والإطراء والمديح سيعززان من سلوكه، وستحدث بعض الحوادث والأخطاء، وهما جزء من عملية التعلم، حاولى ألا تقلقى أو تعطى الأمر كثيرًا من الاهتمام.

٥- الاحتفاظ بالروتين: عندما يتعود طفلك على الجلوس على القعادة، حاولى حثه على الجلوس مرتين إلى ثلاثة يوميا، ولا تجبرى طفلك على الجلوس على القعادة إذا لم يبدى رغبة، فهذا سوف يأتى بنتائج عكسية، بل حاولى جعل أوقات التدريب بعد الوجبات، أو عند الأوقات التى يتبرز فيها الطفل.

٦- الانتقال من الحفاضات إلى الملابس الداخلية هذه النقلة هى الأكثر تحدياً، حتما ستكون هنالك حوادث، ولذلك عليك أن تكونى مستعدة بدنيا وعقليا، والحوادث يمكن أن يستمر حدوثها لمدة سنة، ولذا لا تقلقى. تذكرى أنه إذا بدأت باستعمال الملابس الداخلية فعليك بعدم العودة إلى الحفاظات مرة أخرى فإن هذا لن يؤدى إلا إلى إرباك طفلك.

■■■

10 حـــان وقت ترتيب أغــــراض طفلك

عند الدخول فى العام الثانى من عمر الطفل، يمكنك عزيزتى الأم أن تخصّصى يوماً لتتفحّصى فيه كل ملابس طفلك وأغراضه، وتقرّرى ما تريدين المحافظة عليه وما تريدين التخلّص منه.

لقد تراكم لديك على الأرجح حتى هذه المرحلة ما يكفى من أغراض الأطفال ليملأ موقفاً كاملاً للسيارات، ثم أنت لن تحتاجى لمعظمها خلال سنة طفلك الثانية.

افرزى ملابس طفلك ورتّبى ألعابه لكى لا يضطرّ إلى البحث فى كومة من الأشياء القديمة ليجد أغراضه المفضّلة، وضعى جانباً تلك التى ما عدت تستعملينها.

إن كنت لا تنوين إنجاب المزيد من الأطفال، فلِمَ لا تعرضينها للبيع أو تعطين الأغراض التى ما عدت تريدينها إلى السيدات الحوامل من صديقاتك أو تقدمينها لجمعية خيرية.

لكن، تذكّرى أن تحتفظى بغرض مميّز أو اثنين كتذكار لطفلك، مثل الملابس التى كان يلبسها المولود الجديد عندما أحضر إلى المنزل أو لعبته الأولى المفضّلة لديه، وهى أغراض ستعيد إليك دائماً ذكريات تلك الأشهر الأولى الثمينة التى قد تبدو الآن بعيدة عنك كلّ البعد!

إشراك طفلك بالمسئوليات الصغيرة

لقد اكتسب طفلك الكثير من الاستقلالية خلال الأشهر الستّة الأخيرة: ففى هذا العمر يتوق إلى القيام بالأمور وحده كلّما أمكن. لذلك، فإنّه غالباً ما سيسبّب لك

التأخير جرّاء قلّة مهارته ولكن إصراره مثلاً على الأكل بمفرده، أو رفضه المتكرّر للجلوس فى عربته عندما تكونين على عجلة من أمرك.

إنّه لمن الصعب التوصّل إلى التوازن المثالى ما بين التشجيع على الاستقلالية وتأمين المساعدة التى ما زال طفلك يحتاجها، خاصّة عندما يكون الشخص الآخر عنيداً إلى هذا الحدّ، من المهمّ أن تحافظى على حسّ الفكاهة خلال هذه المرحلة وإن كان الأمر مغيظاً فى بعض الأحيان، وأن تحاولى عرض بضعة خيارات لطفلك كلمّا أمكن ذلك، بغية جعله يشعر بأنّه يلعب دوراً أساسياً فى عمليّة اتّخاذ القرارات. فإذا ما اعتقد بأنّه يتمتّع بدرجة ما من التحكّم بحياته، سيكفّ عن السعى وراء ذلك كلّما سنحت الفرصة.

وداعاً لأيّام الطفولة الأولى:

هل أنت متشوّقة لأن يبدأ طفلك بالتعرّف على مفهوم المساعدة والمشاركة؛ إنّ ثمانية عشر شهراً ليس بالعمر المبكر لكى تبدئى بتعليمه المشاركة فى مهام بسيطة داخل المنزل. استفيدى من رغبته وتعطّشه لتقليد الآخرين، إذ أنّ أكثر ما يفرحه هو إعطائه الفرصة للمشاركة فى جميع الأمور الشيّقة التى يشاهدك تقومين بها.

فباستطاعته مساعدتك فى حمل الغسيل ووضعه فى الغسالة، أو القيام بفرك شعره بالشامبو، أو حتّى حمل المفاتيح عندما تكون يداك ممتلئتان بالأغراض. سيغمر الفرح طفلك عندما توكل إليه هذه المهام الصغيرة، كما وأنّ إشراكه فى المسؤوليّات العائليّة يشكّل تجربة من شأنها تعزيز قوّته واستقلاليّته.

أمّا فى إطار الأعمال المنزليّة اليوميّة، فعمر طفلك مناسب لكى تحدّدى له وقتاً للترتيب بعد كلّ جولة لعب. ولمَ لا تدعيه يساعدك فى الحديقة أيضاً؟ اشترى له مرشّة صغيرة ودعيه يقوم بريّ النباتات حيث لا يشكّل سكب الماء على الأرض أىّ ضرر.

أعطه الاستقلالية لكىّ يتدبّر هذه الأعمال بمفرده - فإنّ تخطّى الصعوبات هو طريقة رائعة لتعزيز مهاراته فى حلّ المشاكل. ولكن عليك أن تبقى قريبة منه، فهو ما زال يحتاج الى مساعدتك باستمرار فى كلّ خطوة يقوم بها.

■ ■ ■

11 أولى كلمــــات الـــطـــفـــل

بعد مرور سنة من عمر طفلك تكتشفين أن طفلك قد نما فى الأشهر الاثنى عشر الأخيرة بسرعة أكبر مما سينمو فى أية مرحلة أخرى من حياته.

لقد استمتعت بتغييرات كثيرة مثيرة للحماسة فى شكله وفى تصرّفه، منذ أن كان طفلاً صغيراً، عاجزاً، حديث الولادة، إلى أن أصبح شخصاً صغيراً متنقّلاً وواثقاً من نفسه. لذلك، توقّفى اليوم وفكّرى فى أبرز الانجازات التى حقّقها حتى الآن.

أولاً، أدّى كلّ الطعام المغذى الذى وفّرته له إلى زيادة وزنه ثلاثة أضعاف، ثمّ إنّ معالم وجهه قد نضجت وبدأت تعبّر عن مختلف الأحاسيس العاطفية والجسدية على حدّ سواء. لقد اكتسب قدرة جيّدة على التحكم بحركات جسمه وهو يستخدمها ليحقّق أهدافه ويُظهر قصده.

كما أنّه أصبح قادراً على التنقّل بسرعة وبفعالية فى محيطه ويفكّر بالاستغناء عن يديه وركبتيه فى التنقّل ليبدأ بالسير على قدميه.

أصبح أكثر جرأة وزاد حسّ المغامرة لديه كما أنّه بات يفتخر بنفسه كلّما تخطى تحديات جديدة. وقد شهده هذا العام يقوم بخطوات عظيمة من حيث اكتساب النطق، فمنذ أن سمع الكلام للمّرة الأولى - أى خلال أسابيعه الأخيرة داخل الرحم- وهو مذهول بوقع الأصوات وبإيقاع اللفظ وأنماطه. ولم يستغرق وقتاً طويلاً بعد ولادته ليلاحظ أهمية الكلام فى الحياة اليومية. لذلك، يبدأ بالثرثرة بعد بضعة أشهر من ولادته مجرّباً جهازه الصوتى الخاص لينطق بسلسلة كاملة من أصوات اللغة البشرية،

فى حين كان يركّز خلال الأشهر الماضية، بشكل أكثر على أصوات لغته الأم الخاصة، إلى أن يتوصّل إلى النطق بكلماته الأولى.

يمكنك الآن التطلّع بشوق إلى الأشهر الاثنى عشر التالية التى ستشهد تطوّرات مذهلة بينما يتعلّم ابنك السير والركض والقفز ويكتسب مرادفات متزايدة بشكل مستمر ثم يبدأ بجمع الكلمات. كذلك، سيصبح أكثر اندماجاً فى العالم الاجتماعى وسيستغل كلّ فرصة ليضبط مهاراته فى حلّ المشاكل بغية الإعلام برغباته وإنجازها.

ليست الأمور بسيطة وسلسة دائماً مع الأطفال الصغار، فكونى مستعدّة لبعض الانتكاسات. لكن عندما تصعب الأمور بعض الشىء، تمهّلى وتذكّرى أنك تتعاملين مع طفل لا يبلغ من العمر غير سنة واحدة، ويرى العالم بشكل مختلف جداً عنك، وحاولى التركيز على كلّ التجارب الرائعة والإيجابية التى يمنحك إياها طفلك الصغير.

يمكنك أيضاً أن تحتفظى بدفتر يوميّات، تدوّنين فيه تطوّر مرادفات طفلك، فغالباً ما ينتج عن السنوات الأولى من عمره كلمات فريدة، تكون الأكثر جمالاً وإثارة للضحك وجدارة بالتذكّر، وستكونين ممتنّة لأنّك دوّنت بعض الأخطاء والاختراعات اللغوية السحرية التى صدرت عن طفلك خلال السنتين أو الثلاث المقبلة.

■ ■ ■

11 خـــزانة أدويـة الـــطـــفـــل

تُعتبر خزانة الأدوية المجهّزة بشكل جيّد أساسيّة خصوصاً عندما يكون لديك طفل فى المنزل. إليك بعض الأشياء التى يوصى الأطباء بأن تبقيها فى متناول يديك خلال نمو طفلك:

- أرقام اسعافات الطوارئ.
- مرهم مضاد حيوى يحتوى على أقل نسبة من المضادات الحيوية.
- قوارير آمنة من: الباراسيتامول، والإيبوبروفين، وشراب إيبيكاك، وشراب السعال للأطفال (بسيط).
- دواء لزكام الأطفال (مزيل احتقان بسيط).
- مرهم الكالامين (بسيط).
- فيتامينات للأطفال (إن كنت تريدين أن يتناول طفلك منها).
- محلول يُستعمل للإسهال.
- كريم واقٍ من الشمس.
- سائل مطهّر لتنظيف ميزان الحرارة.
- ضمادات لاصقة للجروح.
- ملاقط.

- احرصى على عدم حفظ هذه الأغراض فى خزانة الأدوية المخصّصة لطفلك:

- الأسبرين: يمكنه أن يسبّب مرضاً خطيراً فى الكبد اسمه "متلازمة راى" لدى الأطفال الصغار.

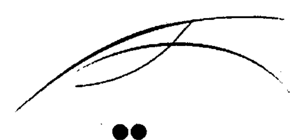
- أعواد للأذنين: إنّها ذات أطراف دقيقة ويُمكن أن تُحدث بالتالى ثقباً فى طبلة الأذن إذا استُعمِلت بشكل خاطئ، استخدمى مضخّة تنظيف الأنف ذات الأطراف المستديرة جداً لتنظيف الأذنين.

- الضمادات الأنبوبية الشكل المغّطة: يجب أن تستعمل للأطفال الأكبر سناً والراشدين إلاّ فى حال وضعها الطبيب.

- الأدوية المخصصة للراشدين بما فيها الفيتامينات والمكملات الغذائية.

■ ■ ■

12 طفلك فى الشهر السادس عشر



بدأت الآن تكتشفين طبع طفلك؛ فعندما يبلغ طفلك ستة عشر شهراً من العمر، تصبح لديه أفكاره الخاصة حول ما يريد أن يفعل ويأكل أو بماذا يودّ أن يلعب. وهو لا يتردّد فى التعبير عن آرائه. لكن لسوء حظه وحظ أهله، أنّه لا يستطيع الكلام جيّداً بعد ليفعل ذلك بوضوح، وهذا الأمر يغيظه غيظاً شديداً، فلا يجد أمامه خياراً لنقل أفكاره ومشاعره سوى سرد كلام غير مفهوم، والتأشير، ورمى الأغراض، وأخيراً الصراخ.

يفعل كلّ ذلك بينما تصارعين أنت لمعرفة ما يريد قوله. إنّها بالفعل فترة دقيقة، لكن لا تيأسى، فطفلك لن يحتاج إلى وقت طويل قبل أن يبدأ بالكلام، وسيصبح بإمكانه عندئذٍ أن يحدّد بوضوح ما يريد. إلى حين حصول ذلك، حاولى النظر إلى إيجابيات الوضع: فقد بدأ طفلك يتفاعل معك بصراحة الآن، وقد بدأت معالم شخصيته تبرز؛ لذلك ننصحك بأن تستمتعى باكتشاف الصفات التى تميّزه، فتتوطّد بينكما العلاقة، وتتحسّن.

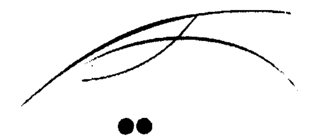
التعلم والاستمتاع فى آن معاً:

فى هذه المرحلة من نموّه، يحوّل طفلك كلّ عمل يقوم به إلى لعبة، فهو يتسلّى بإخراج عشائه من الصحن وإعادة ترتيبه فيه، أو إخراج الثياب المطوية من خزانته، أو صفّ ألعابه على الأرض. كذلك، تشكّل كلّ لعبة فرصة سهلة للتعلّم والنمو. فاللعب يساعد طفلك على تنمية مهاراته الاجتماعية بالإضافة إلى تلك المتعلقة بحركته، كما يساعده على تنمية ذكائه وقدرته على الكلام.

ولحسن الحظ أنّ هذه الأمور تحصل من تلقاء نفسها. فالأطفال يتمتّعون بنعمة فريدة من نوعها، وهى قدرتهم على رؤية الجانب المسلّى الكامن فى كلّ غرض أو حالة تقريباً، لكن انتبهى، فهذا الحماس للاستمتاع والاكتشاف غالباً ما قد يوقعهم فى المشاكل! ستندهشين عندما تدركين مدى أهمية اللعب لنمو طفلك بشكل سليم.

■ ■ ■

13 طفلك فى سن عام ونصف العام



حياة طفلك الاجتماعية:

فى هذه المرحلة من العمر، يراقب طفلك بشكل دقيق كيفيّة تصرف الأشخاص من حوله وطريقة تفاعلهم بعضهم مع بعض. فيراقب كلّ حركة تأتين بها ويتفحّصها، كما يتعلّم كيفيّة تقليد طريقة تعاملك مع الأمور والأشخاص الذين تلتقين بهم، ويتعلّم بشكل عام من تصرّف الأشخاص الذين يحيطون به.

فى الوقت نفسه، يرغب طفلك فى القيام بكلّ ما تفعلينه وكأنّه يودّ الانضمام إلى "العصابة"، إلاّ أنّه لا يفهم بعد أنّ ذلك غالباً ما يكون مستحيلاً أو غير عملى، فهو يتحدّى باستمرار كلّ وجه من أوجه عالمه ويختبره.

من المهمّ للغاية إذا ضَرب مثل يُحتذى به منذ هذه المرحلة المبكرة، وتذكّرى دائماً أن تحافظى على هدوئك وصبرك قدر الإمكان عند مواجهتك أوقاتًا صعبة.

ابدئى منذ الآن بتعليم طفلك كيفية السيطرة على انفعالاته وكيفية التصرّف بلطف مع الآخرين، شجّعيه على اكتساب عادات غذائيّة حسنة، وسلوك مهذّب، بالإضافة إلى مفهوم المشاركة. سيستفيد طفلك من كلّ مثال حسن واضح وثابت يمكّنه من قولبة سلوكه الخاص وفقه، خلال مسيرته الطويلة لإيجاد مكانه الخاص فى هذا العالم.

ما سبب كل هذا الغضب؟

نموّ مفاجئ وسريع؛ إنها مكافأتك التى ستعوّضك كافة جوانب السلوك العنيف لدى طفلك خلال عامه الثانى. إنّها فعلاً مسألة منظور أو زاوية لرؤية الأمور؛ فعندما تكونين على مسافة كافية لملاحظة وتيرة التعلّم السريعة التى ترافق هذه المرحلة العاصفة من

حياة طفلك، لن تعودى بحاجة إلى اعتبارها كمرحلة رهيبة. فطفلك يتعلّم أكثر من الأطفال الآخرين من خلال تقليدهم، لذا فهو بحاجة إلى أطفال للّعب معهم.

يكفى أن يكون لديه رفيق واحد أو رفيقان. إذا كان لديه إخوة، لا تعود الحاجة إلى تخصيص وقت للعب مع أطفال آخرين ملحّة، إذ أنّه سيتمكّن من اكتساب المهارات والتعلّم من إخوته.

لا تتوقّعى من طفلك أن يلعب مع الآخرين، إنما إلى جانبهم، وتحسّبى للشجار على الألعاب ـ فالأطفال فى هذه السنّ يتعلّمون كيفيّة التعامل والتكيّف مع الآخرين.

اختيار الوجبات:

غالباً ما يكتفى الأطفال فى سن عام ونصف العام إلى عامين بوجبة واحدة كاملة (وجبة الفطور عادة)، ووجبتين أقلّ أهمية، بالإضافة إلى وجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة مغذّية فى اليوم. إليك نموذجان لوجبات الأطفال فى هذه السن:

الفطور:

- كوب من رقاقات الحبوب المدعّمة.
- كوب من الحليب الكامل الدسم.
- نصف موزة.
- قطعة من خبز القمحة الكاملة مع المرجرين.

العشاء:

- كوب من المكرونة مع جبنة البارميزان ومقدار قليل من الصلصة ـ فالإكثار من الصلصة قد يؤدّى إلى إزعاج معدة طفلك.
- ٤/١ إلى ٢/١ كوب من لحم الدجاج الأبيض المقطّع.
- ٢/١ من اللوبيا المطهوة.
- كوب من الحليب الكامل الدسم.

■ ■ ■

14 دليل الأجـــداد للعناية بالأحفاد



سواء أكان والداك يهتمّان بطفلك بانتظام أو يخطّطان لزيارتك المقبلة، فهما يريدان إبقاء حفيدهما آمناً وسليماً.

إليك بعض المعلومات لمساعدتهما على القيام بذلك:

اقترحى على والديك أو حمويك الاحتفاظ بأرقام الهاتف المهمة، كرقم طبيب طفلك، وقسم الطوارئ فى المستشفى بالقرب من كلّ هاتف فى المنزل، عندما يزورهما طفلك. وذلك ليتمكّنا بسرعة من الاتصال بالمكان المناسب فى الحالات الطارئة.

أمّا عندما تزورين أنت والديك أو حمويك، اجثى على ركبتيك. فالنظر إلى غرفة ما من منظار طفلك سيتيح لكم جميعاً تحديد الخطر المحتمل بشكل أفضل. قد يكون الجدّ والجدّة نسيا مدى سرعة الأطفال وذكائهم. فبعد أن أصبحت ردّة فعلهما أبطأ، وربما قد ضعفت قوّتهما ولم يعد بإمكانهما الإمساك بطفلك بسرعة، صار التأكّد من أنّ منزلهما آمناً بمكانة أكبر من الأهمية.

ونشير إلى أنّه لا يجب على الجدّ والجدّة الاستخفاف بقدرة حفيدهما على التسلّق، أو الاستكشاف، أو نقل المفروشات لالتقاط غرض وُضع عالياً.

نحن نقدّم إليك نصيحة واحدة أساسية وهى: جعل منزلك آمنًا لطفلك! إنّ الأيام التى كان فيها الجدّ والجدّة يربّيان الأطفال قد ولّت، ويشدّد الخبراء اليوم أكثر فأكثر على تحويل البيئة التى سيأتى إليها الطفل إلى مكان أكثر أمانًا. فقد جرت العادة أن يُراقَب الطفل باستمرار، غير أنّ اعتماد المعالجة الاستباقية (أى جعل الأشياء والأماكن

أكثر أماناً) بدلاً من المعالجة الآنية (أى مراقبة الطفل باستمرار)، أدّت إلى تخفيض معدّل الحوادث التى تصيب الأطفال بـ٥٠ إلى ٧٥ ٪ فى السنوات العشرين الأخيرة.

طفلك ما بين الحزم والاستقلالية

مع اكتساب طفلك مزيدًا من الاستقلالية يوماً بعد يوم، من الطبيعى أن يزيد الشجار معه لرغبته فى السيطرة على كلّ شىء، ابتداء من تنظيف الأسنان وصولاً إلى الخلود إلى النوم. لا تخشى أن تكونى حازمة! من المهم أن تدعمى نمو حسّ الاستقلالية لدى طفلك، لكن لا تسمحى له بالاعتقاد أنّ كلّ شىء قابل للتفاوض. فالأطفال يشعرون بأمان أكبر إذا علموا بوجود حدود معيّنة يمكنهم الاعتماد عليها. فى المقابل، سيقلقون إذا شعروا أنّ القواعد تتغيّر أو تتبدّل مع تبدّل مزاجك أو مع تمتّعهم بقوة كبيرة فى حالة معيّنة.

■■■

15 طفلك واختيار الطعام

فى بدايات السنة الثانية من عمر الطفل عليك أن تسمحى له باتخاذ العديد من القرارات المتعلقة بحياته، ويتضمّن ذلك اختيار بعض المأكولات التى يريدها. لذلك، ننصحك بأن تقدّمى له الأطعمة المغذيّة، وتتركى له بعد ذلك حرية الاختيار.

وتجدر الإشارة إلى أنّ شهيّة طفلك ونموّه يميلان إلى التراجع عندما يبلغ عامه الثانى. لذا، لن يحتاج إلى تناول كميّة الطعام نفسها. أمّا فيما يتعلّق بأنواع الأطعمة، فلا حاجة إلى طحن الطعام له بعد الآن.

فى الواقع، ننصحك بأن تقدّمى له أطعمة ذات تركيبات متنوّعة، فمن شأن ذلك أن يُحسّن وظائف فمه (إذ تمنحينه بذلك فرصة ليمضغ، ويبتلع مواداً مختلفة من حيث ملمسها وتماسكها)، وأن يتيح له التلذّذ بنكهات عديدة من الطّعام. دعيه يختار طعامه الخاص من بين أنواع الأطعمة التى تتناولها العائلة كلّها. لكن لا تضيفى أى ملح إلى طعامه.

إليك نصيحة موجزة: حاولى أن تحافظى على تصرّف عادى أثناء وجبات الطعام. تجنّبى الملاحظات على غرار: "أنظر كم تحب شقيقتك الكبرى الخضار". فإذا ضغطّى عليه، من المؤكّد أنّه سينفر ويمتنع عن تناول الطعام، لذلك اطمئنّى، فهو سيأكل عندما يشعر بالجوع.

بالإضافة إلى ذلك، إنّ جعل وقت الطّعام فرصة للاجتماع والتبادل العائلى من شأنه

أن يسمح لطفلك باتباع أنماط غذائية سليمة. فحاولى إذاً أن تجمعى عائلتك مرّة على الأقل فى اليوم لتناول الطعام سوياً. لكن لا تتوقّعى أن يبقى طفلك مع باقى أفراد العائلة طويلاً. فبضع دقائق برفقته هى كلّ ما يمكنك أن تتوقعيه، غير أنّ هذه الدقائق القليلة مهمة جداً، فهى تُشعره بأنّه جزء من هذا الحدث العائلى.

■■■

16 نصائح حول أدوات نقل الطفل

تعتبر حقائب حمل الأطفال على الظهر وعربات الأطفال من الأدوات الأساسية فى هذه المرحلة، فهى تساعدك وطفلك على الانتقال إلى العالم الخارجى، ونشير إلى أنّه عند حمل طفلك فى حقيبة ظهرٍ، سيكون ذلك بمثابة تمرين رياضى لك، كما ستتمكنين من الذهاب إلى الأماكن التى تعجزين عن الوصول إليها باستعمال عربة الأطفال.

إليك بعض المعلومات حول اختيار الأدوات المناسبة:

بالنسبة إلى حقائب حمل الأطفال على الظهر، تأكّدى من أنّ حزام الأمان محكم واحرصى على استعماله دائماً. فالطفل يجيد وضع رجليه على حافة الحقيبة أو على الحزام المربوط على وركيه، ودفع نفسه إلى خارج الحقيبة. لذلك، ننصحك بأن تتأكّدى من تثبيت رجليه فى مكانهما الصحيح قبل الانطلاق فى النزهة.

اشترى حقيبة ظهر من النوع الجيّد، واعلمى أنّه من الضرورى أن تحتوى على وسادة مريحة على مستوى الوركين، فإنّ معظم ثقل الأطفال يكون فى هذه الناحية من الحقيبة.

أمّا عربات الأطفال، فلا بدّ أن تكون متينة، لأنّ بعض الأطفال قد يقلبون العربات الخفيفة الوزن رأساً على عقب. لذا، ننصحك بزيادة بعض الوزن على مؤخرة العربة لتتمكنى من تعزيز توازنها إلى حدّ ما، لكن سيكون عليك أن تراقبى عربة طفلك أو حتى أن تمسكى بها باستمرار.

■■■

17 فن إطعام الأطفال الذين بدؤوا بالمشى



يشتهر الأطفال الذين بدؤوا يمشون بصعوبة إرضائهم من حيث الأكل، فإنّ تناول الطعام لم يعُد من ضمن النشاطات المرحة بالنسبة للطفل البالغ سنة من العمر.

قد تفاجَئين لفقدان طفلك اهتمامه بالطعام بعد أن كان يأكل بشهية حتى تلك المرحلة، وما عاد يجلس ما يكفى من الوقت ليبتلع أكثر من لقمتين ويبدو وكأنّه لا يستهلك إلاّ جزءاً من الكمية اليومية التى كان يستهلكها سابقاً.

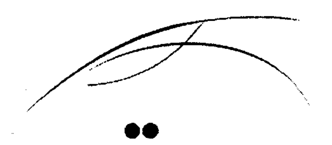
لا تقلقى فهذا تصرّف طبيعى لدى الأطفال الذين بدؤوا يمشون. لقد بات الآن دافع إتقان فنون المشى والكلام يستغرق كامل طاقة صغيرك وهو ببساطة لا يريد أن يخصّص وقته الثّمين لمهمة الأكل المملّة؛ فيتراجع معدّل نموّه بعض الشىء، وتتراجع معه شهيته، ولمواكبة استهلاكه الكبير للطاقة الناتج عن نسبة نشاطه المتزايدة، فإنّ جسمه يستعمل الدهون الإضافية التى خزّنها خلال السنة الفائتة ويملأ بها خزّان وقوده! حاولى أن تجعليه يجلس لتناول وجباته المنتظمة حتى لو كان ذلك لبضع قضمات صغيرة، وذلك لتعلّميه أنّ وقت الوجبات مخصّص للأكل.

فى المقابل، دعيه يأكل بين الوجبات كميات قليلة من الأطعمة المغذية، واجعلى كلّ ما يتناوله من وقت لآخر ذات قيمة، وذلك بالتزامك دائماً بالخيارات المغذية.

■ ■ ■

الرعايــة
الصحية المختلفة

1 المناعة والتطعيمات



من الضرورى أن تكون لديك معلومات عن التطعيمات، كيف تعطى التطعيمات مناعة للجسم، وأهمية اتباع جدول التطعيمات بدقة.

كيف نمرض؟

الأمراض التى تنتقل إلى الإنسان لا تأتى من فراغ ولكنها تأتى نتيجة تعرض شخص لم يصب بالمرض من قبل أو لم يأخذ تطعيمًا ضده إلى كائن يسبب له المرض. قد ينتقل المرض من شخص إلى شخص مباشرة عن طرق السعال، العطس، أو التقبيل، أو قد ينتقل المرض بطريق غير مباشر بطرق عديدة مثل الأكل الملوث، الماء، النقود، أو المناديل غير النظيفة. بعض الأمراض تنتقل إلى الإنسان عن طريق الحيوانات مثل السعار، وبعضها ينتقل عن طريق الحشرات مثل الملاريا. التطعيم يحمى الإنسان من الإصابة بالمرض.

كيف تعطى التطعيمات المناعة للجسم؟

يتم تحضير التطعيمات باستخدام نفس الكائن الذى يسبب المرض. التطعيمات الفيروسية يمكن تحضيرها من فيروسات ميتة أو من فيروسات حية ولكن تم إضعافها، بمعنى أن هذه الكائنات يتم تعديلها بطريقة تمكنها من التكاثر فى جسم الإنسان ولكن دون القدرة على إصابته بالمرض. التطعيمات التى يتم تحضيرها من كائنات حية تم إضعافها تجعل الجسم يستجيب كما لو أنه أصيب بالمرض نفسه ولهذا قد تعطى هذه النوعية من التطعيمات مناعة مدى الحياة مثلها مثل الإصابة بالمرض نفسه. لكن بعض

التطعيمات الفيروسية الحية التى تم إضعافها تحتاج إلى جرعات منشطة مثل تطعيم الـ MMR (الحصبة، الغدة النكافية، والحصبة الألمانية)، وتطعيم شلل الأطفال الذى يعطى عن طريق الفم.

ما أهمية اتباع جدول التطعيمات؟

يجب اتباع جدول التطعيمات بكل دقة وفى المواعيد المحددة من أجل الحصول على أفضل حماية وفاعلية للتطعيمات. يجب ألا يتأخر إعطاء الجرعة عن ٤ أيام من حلول ميعادها وذلك لكى تعطى النتيجة المطلوبة.

متى تعطى التطعيمات ومتى يجب تجنبها؟

ينصح بالتطعيم إذا كان نسبة خطر التعرض للإصابة بالمرض تفوق نسبة خطر التعرض للتطعيم. المانع الوحيد من أخذ التطعيم هو أن تكون قد ظهرت على الشخص حساسية نتيجة جرعة سابقة من نفس التطعيم أو من أحد مكوناته. الأعراض الموضعية تتضمن الألم، الانتفاخ، واحمرار فى منطقة الحقنة. والأعراض العامة تتضمن الحرارة، العصبية، الدوخة، الطفح الجلدى. الأطفال المرضى أو الذين يعانون من ارتفاع فى درجات الحرارة، يجب أن يؤجل تطعيمهم إن أمكن وذلك لكى يعمل الجهاز المناعى للطفل بشكل جيد.

على سبيل المثال، إذا كان الطفل مصاباً بنزلة برد، قد تسوء حالته إذا تم تطعيمه وهو مريض.

لا تعد الرضاعة الطبيعية مانعاً لتطعيم الأم لأن التطعيم لا يؤثر على سلامة اللبن.

المصدر:

مجلة الأم والطفل العدد ٢ لسنة ٢٠٠٥

د. شريف عبد العال أخصائى طب الأطفال وحديثى الولادة بمستشفى أبو الريش للأطفال.

■ ■ ■

2

الحـــمى Fever



يعتبر الطفل مصابا بالحمى إذا كانت:

- الحرارة الشرجية أكثر من (٣٨ درجة مئوية)
- حرارة الفم أكثر من (٣٧,٥ درجة مئوية)
- حرارة الإبط أكثر من (٣٧ درجة مئوية)

إن معدل درجة حرارة الجسم عند القياس من الفم هى (٣٧ درجة مئوية) ولكن تتفاوت درجة الحرارة طبيعيًا خلال اليوم. الارتفاع البسيط (٣٨ درجة إلى ٣٨,٥ درجة) يمكن أن ينجم عن المجهود البدنى ، الملابس الكثيرة، الحمام الساخن، أو الطقس الحار، الطعام أو الشراب الساخن أيضاً يمكن أن يرفع درجة حرارة الفم.

اذا توقعت تاثيرًا مماثلاً على الحرارة فى الطفل يجب أن تؤخذ درجة الحرارة بعد ساعة ونصف الساعة.

الأسباب

الحمى هى عَرَض وليست مرضاً، فإن ارتفاع درجة الحرارة هو نتيجة لاستجابة الجسم للعدوى كما أنها تلعب دوراً فى محاربة العدوى وتعمل على تحفيز الجهاز المناعى للجسم أيضاً.

الحمى العادية (٣٧,٨ إلى ٤٠ درجة مئوية) تعنى أن الأطفال قد أصيبوا بالتهاب وما يحدث ذلك بسبب جراثيم (كائنات دقيقة لاترى بالعين) تسبب الأمراض وهى أنواع

فمنها الأمراض التى تحدثها الفيروسات وبعضها قد تسببها الأمراض البكتيرية وقد لاتكون الحمى بسبب أمراض إنما لسبب بسيط مثل ظهور الأسنان عند الأطفال.

النمط المتوقع

أكثر الحميات الناجمة عن الأمراض الفيروسية تتفاوت (بين ٣٨,٣ درجة إلى ٤٠ درجة) وتستمر يومين إلى ثلاثة أيام. بشكل عام الارتفاع فى درجة الحرارة ليست له علاقة بشدة المرض. إن الذى يؤخذ بعين الاعتبار هو مدى تحسن مرض الطفل. إن الحمى لاتسبب أذى دائمًا إلا أذا وصلت إلى درجة حرارة (٤١,٧ درجة مئوية). ولحسن الحظ فإن الجزء المسئول عن تنظيم الحرارة فى الدماغ يمنع الحمى من الوصول لهذه الدرجة ولله الحمد.

ورغم أن كل الأطفال يصابون بالحمى، فإن ٤٪ فقط يحدث لهم نوبة تشنج مصاحبة لارتفاع الحرارة أو ما يسمى بالتشنج الحرارى وذلك لمدة قصيرة. وهذا النوع من التشنج عامة ليس مؤذياً ولذا لايجب القلق حياله. وخاصة لو أن الطفل كان قد عانى من الحمى بلا وجود للتشنج.

الرعاية المنزلية:

١- منتجات الأسيتامينوفين (البنادول) لتخفيض الحرارة: الأطفال الذين تجاوزوا الشهرين يمكن أن يعطوا أياً من منتجات الأسيتامينوفين مثل:-Fevadol، Tylenol، Tempra، Panadol ولكن يجب التذكير أن الحرارة تساعد الطفل على محاربة العدوى. استخدم الأدوية فقط إذا كانت الحرارة أعلى من (٣٩ درجة مئوية) كما يفضل أيضا اعطاء الجرعة إذ كانت درجة الحرارة تجعل الطفل يبدو غير مرتاحاً.

٢- تحذير المقطر: الذى يأتى مع منتج لايجب أن يستخدم مع منتج آخر. وكذلك الملعقة الواحدة لاتستخدمها لأكثر من طفل.

٣- الأيبوبروفين السائل: تم إعتماد الايبوبروفين وذلك لعلاج الحمى لدى الأطفال بين عمر ٦ شهور لعمر ١٢ سنة ويمكن الحصول عليه فقط بوصفة طبية.

الأيبوبروفين والأسيتامينوفين يتشابهان فى القدرات الحافظة لدرجة الحرارة ، كما يتشابهان فى سلامة استخدامها بينما يمتاز الايبوبروفين بفائدة واحدة على الاسيتامينوفين وهى التأثير طويل الأمد (من ٦ إلى ٨ ساعات بدلاً عن ٤ إلى ٦ ساعات). على الرغم من هذا ، يظل الاسيتامينوفين هو الدواء المتاح الأفضل للتحكم بالحمى فى معظم الظروف. الأطفال ذوو المشاكل الخاصة يحتاجون الى مدة أطول من التحكم فى الحمى وقد يتحسنون على الأيبوبروفين.

٤- تحذيرات عن الاسبرين: لأن هناك دراسات تربط بين الاسبرين و"متلازمة راى" وهو مرض شبيه للالتهاب الدماغى الشديد فإن أكثر أطباء الأطفال توقفوا عن استخدام الاسبرين لعلاج الحمى.

٥- الكمادات: الكمادات ليست ضرورية لإنقاص الحرارة. لاتضع كمادات للطفل من دون إعطائه اسيتامينوفين فى البدء. ضع كمادات فقط فى الحالات الطارئة كحالات... ضربات الشمس...غياب الوعى البسيط... التشنج الحرارى... أو أى حرارة أعلى من (٤٠ درجة مئوية).

- يجب أن تعلم أن الحرارة قد تبقى فى الارتفاع حتى ٣٠ دقيقة من أخذ الاسيتامينوفين(البنادول) إلى أن يبدأ تأثير الدواء.

كذلك الكمادات سوف تسبب الرجفان التى تمثل محاولة الجسم لرفع الحرارة.. ولذلك إذا وضعت الكمادات للطفل فضع الكمادات باستخدام الماء الدافئ فى درجة الحرارة ٢٩-٣٢ درجة مئوية. الكمادات تعمل أسرع من التغطيس لذا ضع الطفل فى منشفة مبللة بالماء.. واحفظ الجلد رطبًا إذا كان الطفل يرجف فارفع درجة حرارة الماء قليلاً أو انتظر حتى يأخذ الاسيتامينوفين تأثيره. لاتضف الكحول للماء فقد تسبب اغماءً إذا تم استنشاقها.

٦- السوائل الزائدة: شجع الطفل ليشرب الكثير من السوائل بشكل مستمر. ولكن لا تصرعليه ليشرب المشروبات المثلجة. تعوض السوائل الجسم عن التى تفقد خلال السخونة بسبب التعرق.

ولأن السوائل سوف تسبب حرارة أكبر. فخلال الوقت الذى يشعر فيه الطفل بالبرودة أو يرجف اعطيه بطانية خفيفة

اتصل بطبيب الأسرة حالا إذا:

- كان الطفل يبلغ من العمر أقل من شهرين.
- الحرارة أكثر من (٤٠,٦ درجة مئوية).
- الطفل يبكى بشدة.
- الطفل يستيقظ بصعوبة.
- الطفل يعانى من تيبس فى الرقبة
- أى بقع قرمزية اللون على الجلد.
- التنفس صعب ولايتحسن بعد تنظيف الأنف.
- الطفل لايبلع شيئًا ويخرج من فمه اللعاب.
- الطفل يتعرق بشدة وغزارة (إذا كان من الممكن تأكد من مظهر الطفل ساعة واحدة بعد أخذ الاسيتامينوفين).

اتصل بطبيب الأسرة خلال الـ ٢٤ ساعة إذا كان:

- الطفل أقل من سنة (الا إذا كانت الحرارة نتيجة تطعيمDPT) فهذا متوقع.
- الحرارة بين (٤٠ إلى ٤٠,٦ درجة مئوية) بالذات إذا كان طفلك أقل من سنتين.
- حرارة أو ألم مع التبول.
- إذا كان الطفل يعانى الحرارة لأكثر من ٢٤ ساعة من غير سبب واضح أو مكان للعدوى.
- إذا كان الطفل لديه تاريخ مرضى للتشنج الحرارى.

■ ■ ■

3 التهابات المسالك البولية لدى الأطفال

تعتبر التهابات المسالك البولية لدى الأطفال إحدى المشاكل الشائعة والتى تكثر عادة خلال الأعوام الأولى من العمر (الأطفال أقل من خمس سنوات)، وعادة ما تكون لدى الذكور اكثر خلال الشهور الثلاثة الأولى من عمر المولود وخصوصا الأطفال الذين لم تتم لهم عملية الطهارة. آما فى المرحلة العمرية ما بعد الشهور الثلاثة الأولى من العمر فتكون لدى الإناث اكثر منها لدى الذكور من الأطفال.

وتحدث هذه الالتهابات فى أى جزء من أجزاء الجهاز البولى نتيجة دخول بعض الميكروبات الضارة الى المثانة البولية عبر فتحة البول والتى تتكاثر مسببة التهابات بجدار المثانة البولية والتى إذا لم يتم علاجها بصفة عاجلة تصعد الى الكليتين عبر الحالب مسببة التهابات كلوية خطيرة.

الأعراض والعلامات:

كما هو معروف أن الطفل لا يستطيع التعبير عما بداخله وخصوصا خلال السنوات الأولى من العمر مما يجعل تشخيص الالتهابات البولية غير سهل إلا انه لابد من وضع احتمالية حدوثها فى حالة إصابة الطفل بإحدى العلامات التالية:

ارتفاع درجة الحرارة بسبب غير واضح أو ظاهر، الشعور بالألم أو بكاء الطفل أثناء عملية التبول، كثرة التبول مع خروج كميات قليلة من البول فى كل مرة، الإصابة بالإسهال أو الاستفراغ، قلة الحركة والتعب أو الإجهاد وجود رائحة كريهة للبول، التبول اللاإرادى خلال الليل.

الأسباب: تحدث التهابات المسالك البولية فى الأطفال نتيجة دخول البكتيريا الضارة الى الجهاز البولى عبر فتحة البول وذلك فى إحدى الحالات التالية:

١ ـ وضع الأطفال فى الرغاوى المائية أثناء عملية الاستحمام مما يساعد على دخول البكتيريا الضارة الى داخل المثانة من خلال المجرى البولى الخارجى.

٢ ـ استعمال الملابس الضيقة أو المشدودة.

٣ ـ عدم الذهاب الى دورة المياه وامساك البول لمدة طويلة.

٤ ـ قيام الأمهات أثناء تنظيف طفلها عند تغيير الحفاضات بطريقة خاطئة (من الخلف الى الأمام مما يساعد فى انتقال البكتيريا الموجودة حول فتحة الشرج الى فتحة البول وخصوصا بالنسبة للأطفال من البنات).

٥ ـ بعض الأطفال يعانى من مشاكل خلقية تمنع تفريغ البول كاملاً، مما يسبب وجود كميات من البول فى المثانة البولية تساعد فى تكاثر البكتيريا.

العلاج:

يجب علاج التهاب المسالك البولية لدى الأطفال وعدم التهاون بها لأنها لو تركت قد تؤدى الى مضاعفات خطيرة جداً على الكليتين مسببة التهابات ثم تلفا للكلية.لذا يجب مراجعة الطبيب فوراً عند وجود أى من الأعراض التى ذكرناها سابقا أو شك بالإصابة بها، حيث سيتم عمل التحاليل المناسبة للتأكد من التشخيص. كما ان العلاج يجب ان يستمر كامل المدة التى يقررها الطبيب مع عدم توقف العلاج إذا تحسن الطفل بل يجب أخذه كامل المدة.

نصائح عامة للوقاية من التهابات المسالك البولية عند الأطفال:

١ ـ عدم استعمال الرغاوى المائية عند تنظيف الأطفال أو استحمامهم.

٢ ـ يجب استعمال الملابس الواسعة وخصوصا الملابس الداخلية، مع استعمال النوع الجيد من الحفاضات والتى لا تكون ملامسة للطفل.

٣ ـ معالجة الإمساك إن وجد فوراً.

٤ ـ بالنسبة للأطفال الذين يستطيعون استعمال دورات المياه يجب تعويدهم على الجلوس الصحى أثناء عملية التبول، مع عدم الاستعجال، وضرورة تعليمهم على الغسل الجيد وبالطريقة الصحيحة.

٥ ـ على الأمهات أثناء عملية تغير الحفاضات للأطفال ان يتم الغسل من الأمام الى الخلف وليس من الخلف الى الأمام تجنبا لنقل الميكروبات الى فتحة البول.

٦ ـ تدريب الأطفال على الذهاب الى دورة المياه من وقت لآخر وعدم إمساك البول لمدة طويلة.

٧ ـ الإكثار من شرب السوائل أثناء النهار مع الذهاب إلى دورة المياه قبل النوم.

■■■

3 أهم المظاهر والسلوكيات المؤقتة التى تظهر للأطفال حديثى الولادة

إليك أهم المظاهر والسلوكيات والخصائص الغريبة المؤقتة التى تظهر للطفلة أو الطفل حديث الولادة والتى تختفى فى وقت قريب دون أى تدخل طبى:

١-قد يكون شكل رأس المولود طويلاً ومخروطيًا:

نتيجة مروره عبر قناة الولادة الضيقة.

٢-قد يكون هناك ورم فى أعلى الرأس:

نتيجة السائل المضغوط داخل فروة الرأس أثناء عملية الولادة.

٣-قد يظهر ورم دموى بالرأس:

نتيجة الاحتكاك بين جمجمة المولود وعظام حوض الأم أثناء عملية الولادة.

٤-ظهور اليافوخ الأمامى:

وهو موضع رقيق فى الجزء العلوى الأمامى من الجمجمة، ويكون مغطى فى البداية بطبقة ليفية سميكة، ووظيفة هذا الجزء الرقيق هو السماح بسرعة نمو المخ، ويتم تغطيته بالعظام بصورة طبيعية عندما يكون الطفل بعد مرور سنة.

٥-تورم جفن العين:

نتيجة للضغط على الوجه أثناء الولادة.

٦- نزيف تحت ملتحمة العين:

حيث يحدث نزيف بلون اللهب فى الجزء الأبيض من العين وسببه رضح الولادة.

٧-تغير لون حدقة العين:

حيث غالباً ما يبقى لون العين غير محدد إلى أن يبلغ الطفل ستة أشهر من عمره.

٨-وجود الماء بصفة مستمرة فى إحدى عينى الطفل:

نتيجة انسداد المجرى الدمعى، لكن فى أغلب الحالات تتفتح عندما يصل عمر الطفل سنة واحدة.

٩-إنطواء الأذنين:

لكن سيعود الجزء الخارجى من الأذن إلى الوضع الطبيعى عندما يقوى الغضروف خلال أسابيع قليلة.

١٠-أنف مسطح أو مائلاً إلى أحد الجانبين:

لكن عادة يعود إلى وضعه الطبيعى بعد أسبوع.

١١-تصلب الجلد فى منتصف الشفة العليا (جسأة المص):

نتيجة للاحتكاك الدائم عند الرضاعة من الثدى أو من الرضّاعة، ولكنها تختفى عندما يبدأ الطفل فى تناول الطعام بالكأس.

١٢-تصلب الجلد فى الإبهام أو الرسغ نتيجة مصها.

١٣-قصر رباط اللسان (الذى يربطه بالفك السفلى):

لكنه يتمدد مع مرور الوقت والحركة والنمو، ونادراً ما يسبب ربط اللسان أى مشاكل لدى الأطفال.

١٤- نمو حويصلات صغيرة بداخلها سائل شفاف أو تقرحات بيضاء على خط اللثة أو السقف الصلب للحلق (اللؤلؤ الظهارى):

نتيجة انسداد الغدد المخاطية الطبيعية، ولكنها تختفى بعد شهرين.

١٥-احتقان وتورم الثدى عند الأطفال الإناث:

نتيجة تأثير هرمونات الأنوثة التى تنتقل للطفل عبر مشيمة الأم.

ولكنه يختفى خلال شهر، وقد تطول الفترة عن ذلك عند الأطفال الذين يتناولون الرضاعة الطبيعية.

ويجب مراجعة الطبيب إذا تغير لون الثدى إلى الأحمر أو برزت العروق على سطح الجلد، أو إذا وجد به ألم عند لمسه.

١٦-تورم الشفرة الصغرى للفرج عند الأطفال الإناث:

نتيجة تأثير الهرمونات الأنثوية التى تنتقل للطفل عبر مشيمة الأم، لكنه يختفى خلال شهر.

١٧-تورم أطراف غشاء البكارة:

نتيجة هرمون الاستروجين الصادر من الأم، ولكنه يختفى خلال شهر.

١٨-وجود زوائد رقيقة من النسيج وردية اللون فى غشاء البكارة:

ولكنها تتكمش خلال شهر.

١٩-خروج إفرازات مهبلية بيضاء:

وهو طبيعى ويزول خلال أيام.

٢٠-خروج إفرازات مهبلية وردية اللون كالدم:

وهى أمر طبيعى وهى عبارة عن خروج مادة مخاطية من الفرج مع مشحات دموية بسيطة وهذا السيلان الدموى يتوقف لوحده بعد ايام.

٢١- انتفاخ أو تورم خصية الطفل (الأدرة أو القيلة المائية أوانتفاخ الخصية المائى):

حيث يمتلئ صفن الطفل بسائل شفاف لا يسبب ألمًا ويزول خلال سنة ولكن يجب زيارة الطبيب المريض إذا تغير حجم الورم باستمرار، فهذا يعنى وجود فتق.

٢٢-الخصية المعلقة:

أى لا توجد خصية فى داخل الصفن

ولكنها تنزل إلى موضعها الطبيعى خلال الأشهر التالية:

ويجب مراجعة الطبيب عند تأخر نزولها وقد تحتاج إلى عملية جراحية لإنزالها.

٢٤-الورك المشدود:

حيث يقوم الطبيب باختبار المدى الذى يمكن أن تبتعده فخذى الطفل عن بعضهما ليتأكد من أن الوركين ليسا مشدودين كثيراً.

وطالما أمكن ثنى الوركين إلى الخارج ليصبحا فى مستوى (٦٠) درجة على كل جانب؛ فهذا يعنى أنهما فى حالة طبيعية.

وإن أكثر ما يسبب شد الورك هو خلع مفصل الورك.

٢٥-تقوس الساقين(التواء عظمة الظنبوب):

حيث تظهر ساقيه متقوستان إذا أوقفت الطفل، ولكن هذا التقوس طبيعى، وسوف تصبح الساقان فى وضع الاعتدال بعد أن يبدأ الطفل فى المشى خلال سنة.

٢٦-ميل الأقدام لأعلى أو للداخل أو للخارج:

نتيجة انقلاب الأقدام فى أى اتجاه داخل مربعات الرحم الضيقة،

ولكن طالما كانت أقدام الطفل مرنة ويمكن تحريكها بسهولة لتصبح فى وضعها الطبيعى؛ فإن ذلك يعنى أنها طبيعية، وسوف يصبح اتجاه الأقدام طبيعياً خلال سنة.

٢٧- ظهور شعر فروة الرأس عند الولادة داكناً:

فهذا شعر مؤقت ويبدأ فى التساقط خلال الشهر الأول من العمر، وقد يصبحون صلعًا بشكل مؤقت، ويبدأ نمو الشعر الدائم فى الشهر السادس من العمر، وقد يكون لونه مختلفاً تماماً عن لون الشعر عند الولادة.

٢٨- ظهور شعر ناعم على الظهر والأكتاف (الزغب):

ولكنه يتساقط بالاحتكاك الطبيعى خلال شهر.

٢٩- ارتعاش الذقن.

٣٠- رجفة فى الشفة السفلية.

٣١- الشهقة.

٣٢- عدم انتظام التنفس:

ويكون طبيعيًا فقط مادام كان الطفل هادئاً وكانت فترة توقف النفس أقل من عشر ثوان، ولم يصاب بالازرقاق.

٣٣- حدوث صوت أثناء النوم سواء نتيجة التنفس أو الحركة.

٣٤-العطس.

٣٥-التجشؤ أو التقيؤ بعد الرضاعة.

٣٦-ارتعاش الطفل بعد إحساسه بضوضاء أو حركة مفاجئة.

٣٧-التعب أثناء التبرز.

٣٨-النحنحة.

أى خروج أصوات غرغرة إفرازات الحلق.

٣٩-الدخينة

حيث يظهر تقشر فى جسم الطفل وظهور حبيبات ناعمة بيضاء على الوجه.

٤٠-حب الشباب:

حيث تظهر كحبوب الشباب لمدة ايام على وجه الطفل ثم تزول.

٤١- احمرار الطفل:

قد يبدو الطفل بعد ولادته مباشرة بلون احمر داكن وتكسوه طبقة من الطلاء الدهنى والطلاء الدهنى هذا عبارة عن مادة لزجة كانت تسهل حركة الطفل فى رحم امه وتفيد بعد الولادة فى حماية جسم الطفل.

٤٢-زرقة بسيطة فى اليدين والقدمين:

قد تلاحظين ذلك وهذا أمر طبيعى أما إذا كانت الزرقة حول الفم فهى غير طبيعية ويستوجب زيارة الطبيب.

■■■

4 خطوات بسيطة تساعد طفلك الرضيع على النوم العميق

تخيلى قضاء أيام بدون نوم، وأنت تتحملين أصواتًا عالية النبرة تتوغل الى عظامك وتؤثر على كل عصب فى جسدك. هذه هى الحقيقة الصعبة التى تواجهيها فى الشهور الاولى من إنجاب طفلك الرضيع لأن معظم الأطفال حديثى الولادة يكونون فى حالة من الذهول عند خروجهم للعالم وذلك لأن هذه الدنيا المليئة بالصخب والأضواء شئ جديد وغريب بالنسبة لهم. وهذا ليس كل شئ يواجهونه عند نزولهم الى الدنيا إنما تعانى معدتهم أيضا من الصعوبة فى هضم الأشياء وتنتفخ بطونهم بغازات مؤلمة لا يمكنهم التخلص منها بسهولة. هذا بعد ان كانوا فى ظلمة ساكنة أثناء فترة الحمل وكانوا ينامون بواسطة الحركات التى تقوم بها امهاتهم أثناء اليوم. لذلك عند ولادتهم يكونوا متأثرين بالجو الذى تعودوا علية لمدة تسعة أشهر من الحمل، بعد الولادة يقضون بعض الليالى الصعبة، التى تتسبب لك ولهم باضطراب النوم. يقدم الخبراء لك بعض الوسائل البسيطة التى تساعدك على نوم طفلك مما يترتب علية منحك الاستقرار والراحة كما تساعدك على تهدئة طفلك الذى يعانى من التوتر الهيستيرى كما تمنح كلا الوالدين بيت ينعم بالهدوء والاستقرار. لذا بعد ان تطعمى طفلك وتحمميه ويصبح جاهز للنوم، عليك باتباع هذه الخطوات البسيطة التى ستساعدك على تنويمه:

- الخطوة الأولى: ساعدى طفلك على التجشؤ: وجود الغازات داخل البطن يعتبر من الأشياء التى تزعج الطفل فى الليل وتكون بالنسبة له شيئًا مؤلمًا يتسبب فى بكائه وحرمانه من النوم، ولذلك يمكن للزوجين تحقيق بعض النقاط الأساسية للتغلب على تلك المتاعب بالتناوب لليلة أو ليلتين حتى يمكنهما مساعدة طفلهم على التخلص منها.

هل تعتقد أنك تعرف كيف تساعد الطفل على التجشؤ؟ هل هى بضرب الطفل ضربة خفيفة على الظهر.. حقا؟ الإجابة....لا. يمكن ان تكون الضربة الخفيفة على الظهر فعالة، ولكن هناك طرق أفضل لتجشؤ طفلك بدون العزف عيهم مثلما تضرب على الطبول.

الخطوات التى تقوم بها لمساعدة الطفل على التجشؤ (التكرع) - الإرجاع: امسك طفلك بحيث يكون قريب منك وإرجعه بحيث يسستند على قدميك، وبرفق قم بتدليك ظهر طفلك، من اعلى الظهر وحتى الجزء السفلى منه على امتداد العمود الفقرى. بعدها سيقوم الطفل باستقامة (بفرد) ظهره بطريقة تلقائية مما يسبب اندفاع الغاز من البطن إلى الفم ويخرج من جسمه، هذه الطريقة تساعدك على تخليص طفلك من آلغازات وبعدها تساعده على النوم.

الساعة: تابع عملك بحرص واعلم ان الغازات احيانا تنحصر فوق فتحة المرىء، فى فقاعة المعدة وفى هذه الحالة تكون افضل طريقة لخروج هذه الغازات هى ان تهز طفلك برفق مثل البندول الموجود فى الساعة.

قومى بثبات ولكن برفق بإمساك طفلك من منطقة الأضلاع تحت الزراع بحيث يكون قريب قم بأرجحته من جانب الى آخر.

تخيلى ان الطفل على البندول ورجليه هى نهايته. ستقوم هذه الحركة من جانب الى الآخر بالسماح للغازات بالخروج من المرىء ثم من فم الطفل فى صورة تجشؤ مريح.

- الخطوة الثانية: الأطفال حديثى الولادة يرغبون فى الشعور بالأمان، حيث يفتقدون الى الحضن داخل رحم الأم وهذا هو السبب الذى دفع الأمهات المبدعات إلى اختراع القماط أو بمعنى آخر قطعة القماش المخصصة للف الطفل. لذا علينا ان نفكر فى الطريقة التى نلف بها الطفل داخل هذا القماط أو البطانية لأن طريقة اللف تمنح الطفل الإحساس بالأمان والهدوء مما يساعده على النوم، انت بحاجة الى طريقة خاصة تجعله ينعم بالدفء.

وللقيام بلفة آمنة قومى بوضع البطانية على السرير بشكل قطرى مائل بحيث تكون على شكل الماسة، ثم قومى بطى الركن العلوى الى الأسفل ثم ضع طفلك عليها بحيث تكون رقبته على نفس خط الطية التى صنعتها، ثم قومى بلف الجزء العلوى الأيسر من البطانية على الكتف والزراع الأيمن للطفل. بعد ذلك قومى بأخذ الجزء السفلى من البطانية وضعه فوق صدر طفلك.

فى النهاية لفى زراع طفلك وكتفه الأيمن بالجانب الأيمن من البطانية واثنيه تحت جنبه الأيمن، وهذا سيساعد طفلك على النوم.

– الخطوة الثالثة: ضعى طفلك على احد جنبيه بعد لف طفلك جيدا سيكون بحاجة الى المزيد من وسائل الحنان لذلك عليك ان تضعيه على إحدى جانبيه وكونى قريبة منه لكى يشعر بحنان. وعندها ابدئى بتدليكه برقة مما يساعده على الإسترخاء والهدوء، وبهذه الطريقة سوف يهدأ البكاء فى دقائق قليلة.

– الخطوة الرابعة: الموسيقى الأطفال حديثى الولادة لايحبون الهدوء، لأنهم قضوا تسعة أشهر فى مكان ملىء بالضوضاء الممتعة، وهو مكان مملوء بالأزيز الناتج عن اندفاع الدم داخل عروق الأم، وصوت السائل الذى يحيط بالجنين فى الرحم وغيرها من الأصوات التى يتعايش معها الطفل وهو داخل رحم الأم. لذلك عندما يصبح الجو هادئًا فى غرفة النوم فى الليل يشعر الطفل بشعور مخيف وغريب. مع كل هذه الوسائل إذا ظل طفلك منزعج ولا يستطيع النوم يستطيع طفلك النوم بعد ما بذلته معه من التدليك عليك ان تدرك ان طفلك حاولى ان تساعديه على السكون بقولك كلمة «هوششش» فى أذنه وإحرصى ان يكون صوتك غير مزعج لكن مسموع بالنسبة له كما يجب ان يكون صوتك أعلى من صرخاته. يمكنك أيضا ان تشغلى الراديو على موسيقى تلفت نظر الطفل وضعيها بالقرب من السرير لتهدئة الطفل.

وفى النهاية احب ان اقول لكم أيها الوالدان انه إذا لم تنجح كل الوسائل السابقة عليكم بإعطاء الطفل أى شىء يقوم برضاعته، وليس من الضرورى ان يكون هذا الشىء هو حلمة ثدى الأم.

■■■


محتويات